

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная образовательная школа села Байгильды
муниципального района Дюртюлинский район Республики Башкортостан

Рассмотрено

Рук. ШМО



Гильмутдинова З.А.

Протокол №1от 29августа2019г.



Утверждаю

Директор школы

Н.А.Рашитова.

Приказ №71от 31 августа2019г.

Рабочая программа по физической культуре для основного общего образования на 2019-2024 учебные годы
Разработана на основе примерной программы (Физическая культура 5-7 классы, 8-9 классы) -
под редакцией В.И.Лях – М.: «Просвещение» 2012г.

Составитель рабочей программы:
учитель физической культуры
Ишмаевой Натальи Левинсоновны

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5-9 класса по физической культуре направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- 1) российская гражданская идентичность: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе уважительного отношения к труду, опыта участия в социально значимом труде;
- 3) целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, сформированное нравственное чувство и нравственное поведение, ответственное отношение к собственным поступкам;
- 7) коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- 8) сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоенность правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитое эстетическое сознание через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;

- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем 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;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- выполнять метание мяча на дальность;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, 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 спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре.

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 видов 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. 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.

1.3. Приемы закаливания.

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

7–8 классы. Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

7-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. 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.

Футбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. 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.

1.8. Кроссовая подготовка.

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

2.2. Практическая часть

5 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

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

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

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

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

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

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения:мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад вполупагат.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания.

Опорные прыжки:мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Плавание:История. Техники основных видов плавания.Упражнения для изучения техники плавания на груди.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 9 минут, мальчики до 15 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метаниямалого мяча:метание теннисногомяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трехшагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места надальность и с 4-5 бросковых шагов сразбега в коридор10 м на дальность изаданное расстояние.

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

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

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

6 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

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

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

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

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

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

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Плавание: Техника плавания основных способов. Брасс. Упражнения для изучения техники плавания брассом.

Легкая атлетика.

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

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность на заданное расстояние.

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

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

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

7 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

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

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

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

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

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

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

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

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

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

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

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

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

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

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гандбол: Основные приемы игры. Персональная защита. Опека игрока с мячом.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полуприсяд.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Легкая атлетика.

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

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность из заданное расстояние.

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

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

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

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

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

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

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

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

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

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

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

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

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

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

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

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

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

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Плавание: Теоретические знания. История. Правила проведения соревнований. ТБ. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавших на воде.

История. ТБ. Овладение двигательными действиями.

Совершенствовать ныряние за тонущим.

Способы освобождения от захватов тонущего.

Легкая атлетика.

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

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность из заданное расстояние.

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

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

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

9 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

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

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

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

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

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

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

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

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

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

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

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

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

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

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат. **Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Плавание: Теоретические знания. История. Правила проведения соревнований. ТБ. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавших на воде.

История. ТБ. Овладение двигательными действиями.

Совершенствовать ныряние за тонущим.

Способы освобождения от захватов тонущего.

Легкая атлетика.

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

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность из заданное расстояние.

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

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

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

Тематическое планирование 5 класс

№ раздел	Тема	Кол-во Часов	Примечание
I	Легкая атлетика	10	
1	Инструктаж по ТБ, Обучение высокого старта	1	
2	Совершенствование высокого старта	1	

3	Обучение спринтерскому бегу. Круговая эстафета	1	
4	Учет бега на 30м. Олимпийские игры	1	
5	Бег максимальной скоростью 60м	1	
6	Обучение прыжка в длину согнув ноги	1	
7	Совершенствование прыжка в длину согнув ноги	1	
8	Обучение метание горизонтальную цель	1	
9	Учет прыжка в длину согнув ноги	1	
10	Учет метания мяча на дальность	1	
11	Бег на 1000м. Правила соревнований на длинные дистанции	1	
II	Баскетбол	7	
12	Обучение передачи мяча двумя руками от груди в движении	1	
13	Обучение ведению мяча	1	
14	Совершенствование передачи с изменением направлений	1	
15	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча	1	
16	Обучение ведению мяча на месте с разной высотой отскока	1	
17	Ведение мяча с изменением скорости	1	
18	Совершенствование броска мяча двумя руками снизу в движении	1	
III	Гимнастика	14	
19	Инструктаж по ТБ. Упражнения. Правила безопасности на уроке гимнастики	1	
20	Обучение лазания по канату в 2 приёма	1	
21	Обучение кувырка вперед и назад	1	
22	Обучение стойки на лопатках	1	
23	Учет кувырка вперед и назад	1	
24	Обучение акробатического соединения	1	
25	Обучение висам и упорам	1	
26	Обучение опорного прыжка	1	
27	Закрепление прохождения полосы препятствий	1	
28	Учет опорного прыжка	1	
29	Лазание по канату в три приёма	1	
30	Совершенствование акробатических соединений	1	

31	Учет акробатических соединений. Игра	1	
32	Учет лазания по канату	1	
	Игра «Смена капитанов»	1	
		14	
	Лыжная подготовка		
		1	
33	Правила безопасности по лыжной подготовке		
	Совершенствование попеременного двухшажного хода		
34	Закрепление одновременного двухшажного хода	1	
	Встречная эстафета		
35	Совершенствование одновременно бесшажного хода	1	
	Учёт П2ШХ		
36	Учёт гонки Обучение подъёму ёлочкой	1	
	Прохождение дистанции 1км		
37	Учет гонки на лыжах 1 км	1	
	Обучение торможения «плугом»		
38	Учет подъёма елочкой	1	
39	Закрепление изученных ходов и спусков		
	Учет торможения «плугом»	1	
40	Повторить подъём «ёлочкой»		
	Закрепление игр-эстафет с различными предметами	1	
41	Совершенствование изученных ходов		
	Прохождение 2км	1	
42	Обучение повороту «плугом»		
	Учет одновременного бесшажного хода	1	
43	Обучение повороту плугом вправо и влево при спуске с горки		
44	Прохождение дистанции 2км – учет	1	
45	Обучение повороту плугом вправо и влево при спуске с горки		
	Игра «С горки на горку»	1	
46	Совершенствование изученных ходов		
	Прохождение дистанции 3км	1	
	Баскетбол	12	

47	Разучить элементы баскетбола Эстафета с ведением мяча змейкой	1	
48	Совершенствование элементов баскетбола	1	
49	Обучение передаче мяча одной рукой от плеча	1	
50	Обучение передаче мяча двумя руками	1	
51	Совершенствование передаче мяча двумя руками. Игра «10 очко»	1	
52	Закрепление броска мяча в кольцо	1	
53	Закрепление игр-эстафет	1	
54	Обучение учебной игры в баскетбол. Правила игры	1	
55	Обучение вырывания и выбивания. Игра мини-баскетбол	1	
56	Повторить ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол	1	
57	Повторить бросок двумя руками от головы в движении. Пионербол Взаимодействие двух игроков.	1	
58	Игра мини-баскетбол	1	
VI	Легкая атлетика	10	
59	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование высокого старта.	1	
60	Обучение прыжка в высоту способом перешагивания Эстафета	1	
61	Закрепление прыжка высоту способом перешагивания	1	
62	Челночный бег 4х9м	1	
63	Закрепление старта с опорой на одну руку. История развития плавания.	1	
64	Прыжки с места в длину – учет	1	
65	Совершенствование старта с опорой на одну руку	1	
66	Учет бега на 60м	1	
67	Учет метания мяча с разбега	1	
68	Правила поведения на воде при купании. Учет бега на 1000м	1	

Тематическое планирование 6 класс

№ раздел	Тема	Кол-во Часов	Примечание
I	Легкая атлетика	10	
1	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции	1	
2	Учет бега на 30 м	1	
3	Бег максимальный скорость 60 м	1	
4	Обучение прыжка в длину согнув ноги с разбега	1	
5	Зачет прыжка в длину с места	1	
6	Метания малого мяча на дальность	1	
7	Учет прыжка в длину согнув ноги с разбега	1	
8	Медленный бег. Игра	1	
9	Учет бега на 1500 м.	1	
10	Бег по пересеченной местности. Общеразвивающие упражнения	1	
II	Баскетбол	6	
11	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке	1	
12	Бросок мяча одной рукой от плеча движение после ловли стойке.	1	
13	Терминология Б/Б	1	
14	Совершенствование остановки двумя шагами. Игра в мини-баскетбол	1	
15	Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска	1	
16	Совершенствование ведение мяча правой и левой от плеча. Правила игры в баскетбол	1	
17	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. . Правила игры в баскетбол		
III	Гимнастика	14	
18	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1	
19	Обучение кувырка вперед и назад, стойка на лопатках	1	

20	Обучение два кувырка слитно. Комплекс УГГ	1	
21	ОРУ с мячом. Совершенствование лазания по канату	1	
22	Совершенствование «Мост» из положения стоя. Комбинация из различных приемов	1	
23	Учет кувырка вперед и назад и слитно	1	
24	Обучение висам и упорам. Правила закаливания.		
25	Строевые упражнения. Висы и упоры	1	
26	ОРУ с гимнастической палкой. Выполнения подтягивания в висе	1	
27	Обучение опорного прыжка ноги врозь. Прохождение полосы препятствий	1	
28	Повторить акробатическое соединение. Эстафета	1	
29	Повторить строевые упражнения. Висы и упоры	1	
30	Учет опорного прыжка ноги врозь	1	
31	ОРУ со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей в игре	1	
IV	Лыжная подготовка	14	
32	Правила безопасности по лыжной подготовке. Построение в шеренгу с лыжами	1	
33	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км	1	
34	Закрепление одновременного двухшажного хода. Встречная эстафета	1	
35	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Учет П2ШХ	1	
36	Совершенствование подъема в гору «елочкой». Прохождение дистанции 1 км	1	
37	Учет дистанции 1км	1	
38	Совершенствование торможения «плугом». Учет подъема елочкой	1	
39	Повторить торможение «плугом». Ведение дневника самоконтроля	1	
40	Учет одновременного бесшажного хода. Круговая эстафета	1	
41	Совершенствование изученных ходов. Прохождения дистанции 2 км	1	
42	Повторить подъемы, спуски, торможения . Игра «С горки на горку»	1	
43	Прохождение дистанции 2км-учет	1	
44	Развитие скоростной выносливости	1	
45	Закрепление круговой эстафеты	1	

V	Баскетбол	14	
45	Обучение перехвата мяча. Ведения мяча	1	
46	Обучение передачи мяча в тройках и движении со сменой мест	1	
47	Обучение ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	
48	Бросок двумя руками от головы после остановки. Игра «10 очко». Игра мини-баскетбол	1	
49	Совершенствование сочетания приемов ведения, передач, броска. Игра мини-баскетбол	1	
50	Обучение нападением быстрым прорывом. Личная гигиена	1	
51	Совершенствование нападения быстрым прорывом. Игра «Мяч ловцу»	1	
52	Повторить сочетание приемов, ведения, остановки, бросков	1	
53	Развитие выносливости	1	
54	Повторить штрафные броски	1	
55	Учебно-тренировочная игра	1	
56	Учебно-тренировочная игра	1	
V	Легкая атлетика	12	
57	Инструктаж по ТБ. Высокий старт, стартовый разгон	1	
58	Бег по дистанции. Старт из различных положений	1	
59	Бег 30 на результат	1	
60	Бег на результат 60 м.	1	
61	Обучение прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	
62	Линейная эстафета	1	
63	Правила соревнований в метании мяча. Футбол	1	
64	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Эстафета	1	
65	Метания мяча на дальность	1	
66	Учет метания мяча дальность. Специальные беговые управления	1	
	Правила поведения на ведении	1	
67	Бег 1500 м –учет	1	
68	Медленный бег до 6 мин.	1	

Тематическое планирование 7 класс

№ раздел	Тема	Кол-во часов	Примечание
I	Легкая атлетика	11	
1	Правила безопасности на уроках легкой атлетики, спортивных игр	1	
2	Закрепление высокого старта	1	
3	Учет бега на 60 м	1	
4	Закрепление старта с опорой на одну руку	1	
5	Обучение прыжка в длину с разбега	1	
6	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1	
7	Закрепление метания малого мяча. Правила соревнований по метанию	1	
8	Развитие общей выносливости	1	
9	Обучение смешанному бегу	1	
10	Учет бега на 1500 м.	1	
11	Обучение эстафете с этапом до 50 м. Древние олимпийские игры	1	
II	Волейбол	7	
12	Обучение передаче мяча сверху через сетку	1	
13	Обучение приема мяча снизу	1	
14	Разучивание нижней прямой подачи	1	
15	Закрепление передачи мяча сверху через сетку	1	
16	Закрепление приема мяча снизу	1	
17	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	
18	Закрепление нижней прямой подачи	1	
III	Гимнастика	14	
19	Правила безопасности на уроках гимнастики	1	
20	Обучение кувырка вперед в стойку на лопатках. Мост из положения стоя	1	
21	Разучивания стойки на голове согнувшись. Кувырок назад в полушпагат	1	
22	Разучивания соединения 3-4 элементов	1	
23	Разучивания переворот в упор толчком двух ног. Упражнение на равновесие	1	
24	Упражнение на перекладине: соскок махом назад с поворотом. Упражнение гибкость	1	

25	Разучивание соединения 3 элементов	1	
26	Лазания по канату в два и три приема	1	
27	Закрепление лазания по канату	1	
28	Разучивание опорного прыжка	1	
29	Совершенствование упражнений на перекладине	1	
30	Повторить акробатические соединения	1	
31	Учет опорного прыжка	1	
32	Учет подтягивания на перекладине	1	
IV	Лыжная подготовка	14	
33	Правила безопасности по лыжной подготовке. Одноопорное скольжение без	1	
34	палок	1	
35	Закрепление одновременного двухшажного хода	1	
36	Закрепление одновременного бесшажного хода	1	
37	Совершенствование торможения «плугом, упором»	1	
38	Обучение подъема елочкой	1	
39	Закрепление одновременного одношажного хода	1	
40	Закрепление подъема скользящим шагом	1	
41	Учет прохождения дистанции 1 км.	1	
42	Закрепление игр-эстафет с различными предметами	1	
43	Обучение поворота на месте махом	1	
44	Учет прохождения дистанции 2 км .	1	
45	Закрепление встречной эстафеты	1	
	Обучение передаче эстафеты		
V	Баскетбол	12	
46	Правила безопасности на уроках легкой атлетики, спортивных игр	1	
47	Совершенствование ведения мяча с изменением направления	1	
48	Закрепление учебной игры в баскетбол	1	
49	Закрепление передачи мяча со сменой мест	1	
50	Совершенствование учебной игры в баскетбол	1	
51	Закрепление броска в кольцо после ведения	1	
52	Совершенствование передачи мяча со сменой мест	1	
53	Учебно-тренировочная игра	1	
54	Обучение броски по кольцу после ловли с передачей	1	

55	Ирга в пионербол	1	
56	Учебно-тренировочная игра	1	
57	Повторить повороты на месте	1	
VI	Легкая атлетика	10	
58	Разучивание прыжка в высоту с разбега	1	
59	Повторить низкий старт и стартовый разгон	1	
60	Бег 30 на результат	1	
61	Бег на результат 60 м. История плавания	1	
62	Обучение прыжка в длину с разбега согнув ноги	1	
63	Правила поведения при выполнения прыжков. Строевые упражнения	1	
64	Совершенствование прыжка в высоту с разбега согнув ноги.	1	
65	Повторить низкий старт и стартовый разгон	1	
66	Обучение мяча на дальность с разбега. Правила поведения при купании.	1	
67	Бег 1500 м –учет	1	
68	Правила поведения при купании. Медленный бег до 6 мин.	1	

№ уро- ка	Тема, раздел 8 класс	Кол-во часов	Примечание
I	Легкая атлетика	12	
1	Правила безопасности на уроках легкой атлетики, спортивных игр	1	
2	Закрепление высокого старта. Олимпийские игры	1	
3	Закрепление низкого старта и стартового разгона	1	
4	Совершенствование низкого старта и стартового разгона	1	
5	Учет бега на 60 м	1	
6	Обучение прыжка в длину с разбега	1	
7	Закрепление прыжка в длину с разбега	1	
8	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1	
9	Учет прыжка в длину с разбега	1	
10	Закрепление метания малого мяча	1	
11	Учет метания малого мяча	1	
12	Бег 1500 м. Правила соревнований	1	
II	Баскетбол	7	
13	Совершенствование перемещений, шага, остановки.	1	
14	Совершенствование технических приёмов в баскетболе	1	

15	Обучение индивидуально- тактических приёмов	1	
16	Учебная игра. Задания 3х3,4х4	1	
17	Обучение личной защите. Учебная игра	1	
18	Повторить штрафной бросок. Учебная игра.	1	
19	Учебно-тренировочная игра	1	
III	Гимнастика	14	
20	Правила безопасности на уроках гимнастики.	1	
21	Обучение мост и поворот в упор на одно колено	1	
22	Совершенствование лазания по канату	1	
23	Обучение акробатическим упражнениям	1	
24	Выполнение строевых команд. Упражнения на гимнастической скамейке	1	
25	Повторить лазания по канату в три приема	1	
26	Совершенствование опорного прыжка боком на 90гр.	1	
27	Опорные прыжки. Эстафеты	1	
28	ОРУ с мячом. Тестирование	1	
29	Утренняя зарядка. Повторить опорные прыжки	1	
30	Строевые упражнения. Совершенствование акробатических соединений	1	
31	Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату	1	
	Совершенствование акробатических упражнений	1	

32	Современная гимнастика. Тестирование	1	
VI	Лыжная подготовка	1	
33	Правила безопасности по лыжной подготовке	14	
34	Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	
35	Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	
36	Учет попеременного двухшажного ход	1	
37	Закрепление одновременного двухшажного хода	1	
38	Учет одновременного одношажного хода	1	
39	Совершенствование торможения «плугом»	1	
41	Учет одновременного двухшажного хода	1	
42	Закрепление спусков с поворотами	1	
43	Учет торможения «плугом»	1	
44	Учет прохождения дистанции до 1 км.	1	
45	Совершенствование спусков и подъемов.	1	
46	Учет прохождения дистанции 2 км.	1	
47	Совершенствование попеременных и одновременных ходов		

48	Учет прохождения дистанции 3 км.	1	
49	Повторные отрезки 2-3х300 м.	1	
V	Волейбол	8	
50	Обучение передачи мяча над собой во встречных колоннах	1	
51	Совершенствование нижней прямой подачи	1	
52	Закрепление верхней передачи мяча в парах через сетку	1	
53	Нижняя прямая подача , прием подачи	1	
54	Учебная игра по упрощенным правилам	1	
55	Совершенствование нападающему удару после передачи	1	
56	Обучение нападающему удару в тройках через сетку	1	
57	Учебная игра по упрощенным правилам	1	
VI	Легкая атлетика	12	
58	Правила безопасности на уроках легкой атлетики	1	
59	Обучение прыжка в высоту способом перешагивания	1	
60	Закрепление прыжка в высоту способом перешагивания	1	
61	Учет прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	
62	Учет челночного бега 4х9 м	1	
63	Учет бега на 60 м,	1	
64	Закрепление прыжка в длину с разбега. Туристические походы	1	

65	Учет прыжка в длину с разбега. Туристические походы	1	
66	Закрепление метания мяча с разбега. Футбол	1	
67	Учет метания мяча на дальность.	1	
68	Правила поведения на воде во время купания летом. Учет бега на 2000 м		

Тематическое планирование 9 класс

№	Темы	Кол-во часов	Примечание
I	Легкая атлетика	6	
1.	Техника безопасности на уроке. Повторить низкий старт	1	
2.	Зачет бега на 30 м	1	
3.	Повторить прыжки в длину «согну ноги»	1	
4.	Зачет бега на 60 м	1	
5.	Зачет прыжка в длину	1	
6.	Бег на 2000 м	1	
II	Волейбол	2	
7.	Повторить передачи мяча сверху через сетку	1	
8.	Повторить прием мяча снизу. Учебная игра	1	
9.	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения	1	
10.	Подтягивание в висе	1	
11.	Повторить подъем переворотом	1	
12.	Повторить из упора присев стойки на руках и голове	1	

13.	Совершенствование длинного кувырка с трех шагового разбега	1	
14.	Повторить лазания по канату в два приема	1	
15.	Повторить опорный прыжок ноги врозь	1	
16.	Строевые упражнения. Опорный прыжок	1	
III	Лыжная подготовка	7	
17.	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки	1	
18.	Совершенствование одновременно двухшажного хода	1	
19.	Совершенствование одновременно одношажного хода	1	
20.	Зачет бега на 1 км	1	
21.	Повторить одновременно бесшажный ход	1	
22.	Разучивание попеременно четырехшажного хода	1	
23.	Зачет бега 2 км	1	
IV	Баскетбол	5	
24.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1	
25.	Совершенствование личной защиты. Учебная игра	1	
26.	Повторить броски одной рукой от плеча.	1	
27.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением	1	

28.	Повторить штрафные броски. Туристические походы	1	
V	Легкая атлетика	5	
29.	Прыжки в высоту с разбега.	1	
30.	Правила купания на воде. Повторить низкий старт	1	
31.	Бег 30 и 60 м. Игра в футбол	1	
32.	Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег	1	
33.	Бег 2000 м. Правила купания в открытых водоемах	1	
.			

5 Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			По кален	Факт.	
1	Инструктаж по ТБ. Обучение спринтерскому бегу	1	02.09		
2	Совершенствование высокого старта	1	04.09		
3	Обучение спринтерскому бегу. Круговая эстафета	1	16.09		
4	Учет бега на 30м. Олимпийские игры	1	18.09		
5	Бег максимальной скоростью 60м	1	23.09		
6	Обучение прыжка в длину согнув ноги	1	25.09		
7	Совершенствование прыжка в длину согнув ноги	1	30.09		
8	Обучение метание горизонтальную цель	1	02.10		
9	Учет прыжка в длину согнув ноги	1	07.10		
10	Учет метания мяча на дальность	1	09.10		
11	Бег на 1000м. Правила соревнований на длинные дистанции	1	14.10		
12	Обучение передачи мяча двумя руками от груди в движении	1	16.10		
13	Обучение ведению мяча	1	21.10		
14	Совершенствование передачи с изменением направлений		23.10		

15	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча	1	06.11		
	Обучение ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1			
16		1	11.11		
	Ведение мяча с изменением скорости				
17		1	13.11		
	Совершенствование броска мяча двумя руками снизу в движении	1			
18					
	Инструктаж по ТБ. Упражнения. Правила безопасности на уроке гимнастики	1	18.11		
19					
20	Обучение лазания по канату в 2 приёма	1	20.11		
21	Обучение кувырка вперед и назад	1	25.11		
22	Обучение стойки на лопатках	1	27.11		
23	Учет кувырка вперед и назад	1	02.12		
24	Обучение акробатического соединения	1	04.12		
25	Обучение висам и упорам	1	09.12		
26	Обучение опорного прыжка	1	11.12		
27	Закрепление прохождения полосы препятствий		16.12		
28		1			
	Учет опорного прыжка		18.12		
29		1			
	Лазание по канату в три приёма		23.12		
30		1			
	Совершенствование акробатических соединений		25.12		
31		1			
	Учет акробатических соединений. Игра		30.12		
	Учет лазания по канату	1			

32	Игра «Смена капитанов»	1	15.01		
	Правила безопасности по лыжной подготовке		20.01		
33	Совершенствование попеременного двухшажного хода	1			
	Закрепление одновременного двухшажного хода		22.01		
34	Встречная эстафета	1			
	Совершенствование одновременно бесшажного хода		27.01		
35	Учёт П2ШХ	1			
	Учёт гонки Обучение подъёму ёлочкой		29.01		
36	Прохождение дистанции 1км	1			
	Учет гонки на лыжах 1 км		03.02		
37		1			
	Обучение торможения «плугом»		05.02		
38	Учет подъёма елочкой	1			
	Закрепление изученных ходов и спусков		10.02		
39	Учет торможения «плугом»	1			
	Повторить подъём «ёлочкой»		12.02		
40	Закрепление игр-эстафет с различными предметами	1			
	Совершенствование изученных ходов		17.02		
41	Прохождение 2км	1			
	Обучение повороту «плугом»		19.02		
42	Учет одновременного бесшажного хода	1			
	Обучение повороту плугом вправо и влево при спуске с горки		24.02		
43	Прохождение дистанции 2км – учет	1			

44	Обучение повороту плугом вправо и влево при спуске с горки Игра «С горки на горку»	1	26.02		
45	Совершенствование изученных ходов Прохождение дистанции 3км	1	03.03		
46	Разучить элементы баскетбола Эстафета с ведением мяча змейкой	1	05.03		
47	Совершенствование элементов баскетбола	1	10.03		
48	Обучение передаче мяча одной рукой от плеча	1	12.03		
49	Обучение передаче мяча двумя руками	1	17.03		
50	Совершенствование передаче мяча двумя руками Игра «10 очко»	1	19.03		
51	Правила безопасности на уроках легкой атлетики, спортивных игр Совершенствование стойки, передвижения игрока	1	24.03		
52	Закрепление броска мяча в кольцо Закрепление игр-эстафет	1	26.03		
53	Обучение учебной игры в баскетбол Правила игры	1	07.04		
54	Обучение вырывания и выбивания. Игра мини-баскетбол	1	09.04		
55	Повторить ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол	1	14.04		

56	Повторить бросок двумя руками от головы в движении. Пионербол	1	16.04		
57	Взаимодействие двух игроков. Игра мини-баскетбол	1	21.04		
58	Бег в равномерном темпе 1000м. ОРУ	1	23.04		
59	Совершенствование высокого старта. Бег с ускорением	1	28.04		
60	Обучение прыжка в высоту способом перешагивания Эстафета	1	30.04		
61	Закрепление прыжка высоту способом перешагивания	1	05.05		
62	Учет прыжка в высоту Челночный бег 4х9м	1	07.05		
63	Закрепление старта с опорой на одну руку. История развития плавания.	1	12.05		
64	Обучение технике медленного бега Прыжки с места в длину – учет	1	14.05		
65	Закрепление старта с опорой на одну руку Учет бега на 30м	1	19.05		
66	Совершенствование старта с опорой на одну руку Учет бега на 60м	1	21.05		
67	Ознакомление с движением плавания на суше. Учет метания мяча с разбега	1	26.05		
68	Правила поведения на воде при купании. Учет бега на 1000м	1	28.05		

		1			
--	--	---	--	--	--

6 Календарно-тематическое планирование

№ раздел	Тема	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			По кал.	Факт.	
I	Легкая атлетика	10			
1	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции	1	03.09		
2	Учет бега на 30 м	1	06.09		
3	Бег максимальный скорость 60 м	1	10.09		
4	Обучение прыжка в длину согнув ноги с разбега	1	13.09		
5	Зачет прыжка в длину с места	1	17.09		
6	Метания малого мяча на дальность	1	20.09		
7	Учет прыжка в длину согнув ноги с разбега	1	24.27		
8	Медленный бег. Игра	1	27.09		
9	Учет бега на 1500 м.	1	01.10		
10	Бег по пересеченной местности. Общеразвивающие упражнения	1	04.10		
II	Волейбол	6			
11	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке	1	08.10		
12	Бросок мяча одной рукой от плеча движение после ловли стойке. Терминология Б/Б	1	15.10		
13	Совершенствование остановки двумя шагами. Игра в мини-баскетбол	1	18.10		
14	Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска	1	22.10		
15	Совершенствование ведение мяча правой и левой от плеча. Правила игры в баскетбол	1	25.10		
16	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. . Правила игры в баскетбол	1	08.11		
III	Гимнастика	14			
17	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1	12.11		
18	Обучение кувырка вперед и назад, стойка на лопатках	1	15.11		
19	Обучение два кувырка слитно. Комплекс УГГ	1	19.11		
20	ОРУ с мячом. Совершенствование лазания по канату	1	22.11		
21	Совершенствование «Мост» из положения стоя. Комбинация из различных	1	26.11		

	приемов				
22	Учет кувырка вперед и назад и слитно	1	29.11		
23	Обучение висам и упорам. Правила закаливания.	1	03.12		
24	Строевые упражнения. Висы и упоры	1	06.12		
25	ОРУ с гимнастической палкой. Выполнения подтягивания в висе	1	10.12		
26	Обучение опорного прыжка ноги врозь. Прохождение полосы препятствий	1	13.12		
27	Повторить акробатическое соединение. Эстафета	1	20.12		
28	Повторить строевые упражнения. Висы и упоры	1	24.12		
29	Учет опорного прыжка ноги врозь	1	27.12		
30	ОРУ со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей в игре	1	17.01		
IV	Лыжная подготовка	14			
31	Правила безопасности по лыжной подготовке. Построение в шеренгу с лыжами	1	21.01		
32	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км	1	24.01		
33	Закрепление одновременного двухшажного хода. Встречная эстафета	1	28.01		
34	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Учет П2ШХ	1	31.01		
35	Совершенствование подъема в гору «елочкой». Прохождение дистанции 1 км	1	04.02		
36	Учет дистанции 1км	1	07.02		
37	Совершенствование торможения «плугом». Учет подъема елочкой	1	11.02		
38	Повторить торможение «плугом». Ведение дневника самоконтроля	1	14.02		
39	Учет одновременного бесшажного хода. Круговая эстафета	1	18.02		
40	Совершенствование изученных ходов. Прохождения дистанции 2 км	1	21.02		
41	Повторить подъемы, спуски, торможения . Игра «С горки на горку»	1	25.02		
42	Прохождение дистанции 2км-учет	1	28.02		
43	Развитие скоростной выносливости	1	04.03		
44	Закрепление круговой эстафеты	1			
V	Баскетбол	12			
45	Обучение перехвата мяча. Ведения мяча	1	07.03		
46	Обучение передачи мяча в тройках и движении со сменой мест	1	11.03		

47	Обучение ведению мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	14.03		
48	Бросок двумя руками от головы после остановки. Игра «10 очко». Игра мини-баскетбол	1	18.03		
49	Совершенствование сочетаний приемов ведения, передач, броска. Игра мини-баскетбол	1	21.03		
50	Обучение нападением быстрым прорывом. Личная гигиена	1	25.03		
51	Совершенствование нападения быстрым прорывом. Игра «Мяч ловцу»	1	04.04		
52	Повторить сочетание приемов, ведения, остановки, бросков	1	08.04		
53	Развитие выносливости	1	11.04		
54	Повторить штрафные броски	1	15.04		
55	Учебно-тренировочная игра	1	18.04		
56	Учебно-тренировочная игра	1	22.04		
VI	Легкая атлетика	12			
57	Инструктаж по ТБ. Высокий старт, стартовый разгон	1	25.04		
58	Бег по дистанции. Старт из различных положений	1	29.04		
59	Бег 30 на результат	1	06.05		
60	Бег на результат 60 м.	1	06.05		
61	Обучение прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	13.05		
62	Линейная эстафета	1	16.05		
63	Правила соревнований в метании мяча. Футбол	1	20.05		
64	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Эстафета	1	20.05		
65	Метания мяча на дальность	1	23.05		
66	Учет метания мяча дальность. Специальные беговые управления	1	27.05		
67	Правила поведения на ведения Бег 1500 м –учет	1	27.05		
68	Медленный бег до 6 мин.	1	30.05		

7 Календарно-тематическое планирование

№ раздел	Тема	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			По калн.	Факт.	
I	Легкая атлетика	11			
1	Правила безопасности на уроках легкой атлетики, спортивных игр	1	02.09		
2	Закрепление высокого старта	1	07.09		
3	Учет бега на 60 м	1	09.09		
4	Закрепление старта с опорой на одну руку	1	14.09		
5	Обучение прыжка в длину с разбега	1	16.09		
6	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1	21.09		
7	Закрепление метания малого мяча. Правила соревнований по метанию	1	23.09		
8	Развитие общей выносливости	1	28.09		
9	Обучение смешанному бегу	1	30.09		
10	Учет бега на 1500 м.	1	05.10		
11	Обучение эстафете с этапом до 50 м. Древние олимпийские игры	1	07.10		
II	Волейбол	7			
12	Обучение передаче мяча сверху через сетку	1	12.10		
13	Обучение приема мяча снизу	1	14.10		
14	Разучивание нижней прямой подачи	1	19.10		
15	Закрепление передачи мяча сверху через сетку	1	21.10		
16	Закрепление приема мяча снизу	1	26.10		
17	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	28.10		
18	Закрепление нижней прямой подачи	1	09.11		
III	Гимнастика	14			
19	Правила безопасности на уроках гимнастики	1	11.11		
20	Обучение кувырка вперед в стойку на лопатках. Мост из положения стоя	1	16.11		
21	Разучивания стойки на голове согнувшись. Кувырок назад в полушпагат	1	18.11		
22	Разучивания соединения 3-4 элементов	1	23.11		
23	Разучивания переворот в упор толчком двух ног. Упражнение на равновесие	1	25.11		
24	Упражнение на перекладине: соскок махом назад с поворотом. Упражнение	1	30.11		

	гибкость				
25	Разучивание соединения 3 элементов	1	02.12		
26	Лазания по канату в два и три приема	1	07.12		
27	Закрепление лазания по канату	1	09.12		
28	Разучивание опорного прыжка	1	14.12		
29	Совершенствование упражнений на перекладине	1	16.12		
30	Повторить акробатические соединения	1	21.12		
31	Учет опорного прыжка	1	23.12		
32	Учет подтягивания на перекладине	1	28.12		
IV	Лыжная подготовка	14			
33	Правила безопасности по лыжной подготовке. Одноопорное скольжение без	1	30.12		
34	палок	1	18.01		
35	Закрепление одновременного двухшажного хода	1	20.01		
36	Закрепление одновременного бесшажного хода	1	25.01		
37	Совершенствование торможения «плугом, упором»	1	27.01		
38	Обучение подъема елочкой	1	01.02		
39	Закрепление одновременного одношажного хода	1	03.02		
40	Закрепление подъема скользящим шагом	1	08.02		
41	Учет прохождения дистанции 1 км.	1	10.02		
42	Закрепление игр-эстафет с различными предметами	1	15.02		
43	Обучение поворота на месте махом	1	17.02		
44	Учет прохождения дистанции 2 км .	1	22.02		
45	Закрепление встречной эстафеты	1	24.02		
V	Обучение передаче эстафеты	12			
46	Баскетбол	1	01.03		
47	Правила безопасности на уроках легкой атлетики, спортивных игр	1	03.03		
48	Совершенствование ведения мяча с изменением направления	1	10.03		
49	Закрепление учебной игры в баскетбол	1	15.03		
50	Закрепление передачи мяча со сменой мест	1	17.03		
51	Совершенствование учебной игры в баскетбол	1	22.03		
52	Закрепление броска в кольцо после ведения	1	24.03		
53	Совершенствование передачи мяча со сменой мест	1	05.04		
54	Учебно-тренировочная игра	1	07.04		

55	Обучение броски по кольцу после ловли с передачей	1	12.04		
56	Ирга в пионербол	1	14.04		
57	Учебно-тренировочная игра	1	19.04		
VI	Повторить повороты на месте	10			
58	Легкая атлетика	1	21.04		
59	Разучивание прыжка в высоту с разбега	1	26.04		
60	Повторить низкий старт и стартовый разгон	1	28.04		
61	Бег 30 на результат	1	05.05		
62	Бег на результат 60 м. История плавания	1	10.05		
63	Обучение прыжка в длину с разбега согнув ноги	1	12.05		
64	Правила поведения при выполнении прыжков. Строевые упражнения	1	17.05		
65	Совершенствование прыжка в высоту с разбега согнув ноги.	1	19.05		
66	Повторить низкий старт и стартовый разгон	1	24.05		
67	Обучение мяча на дальность с разбега. Правила поведения при купании.	1	26.05		
68	Бег 1500 м –учет	1	31.05		
	Правила поведения при купании. Медленный бег до 6 мин.				

8 Календарно-тематическое планирование

№ раздел	Тема	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			По калн.	Факт.	
I	Легкая атлетика	7			
1	Правила безопасности на уроках легкой атлетики, спортивных игр	1	01.09		
2	Закрепление высокого старта. Олимпийские игры	1	08.09		
3	Учет бега на 60 м	1	09.09		
4	Обучение эстафетному бегу	1	15.09		
5	Учет прыжка в длину с разбега	1	22.09		
6	Учет метания малого мяча	1	23.09		
7	Бег 1500 м. Правила соревнований	1	29.09		
II	Баскетбол	6			
8	Совершенствование технических приёмов в баскетболе	1	06.10		
9	Обучение индивидуально- тактических приёмов	1	07.10		
10	Учебная игра. Задания 3х3,4х4	1	13.10		
11	Обучение личной защите. Учебная игра	1	20.10		
12	Повторить штрафной бросок. Учебная игра.	1	21.10		
13	Учебно-тренировочная игра	1	27.10		
III	Гимнастика	12			
14	Правила безопасности на уроках гимнастики.	1	10.11		
15	Обучение мост и поворот в упор на одно колено	1	11.11		
16	Совершенствование лазания по канату	1	17.11		
17	Обучение акробатическим упражнениям	1	24.11		
18	Выполнение строевых команд. Упражнения на гимнастической скамейке	1	25.11		
19	Повторить лазания по канату в три приема	1	01.12		
20	Совершенствование опорного прыжка боком на 90гр.	1	08.12		
22	Опорные прыжки. Эстафеты	1	09.12		

23	ОРУ с мячом. Тестирование	1	15.12		
24	Утренняя зарядка. Повторить опорные прыжки	1	22.12		
25	Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату	1	23.12		
26	Современная гимнастика. Тестирование	1	29.12		
VI	Лыжная подготовка	14			
27	Правила безопасности по лыжной подготовке Совершенствование П2ШХ	1	19.01		
28	Совершенствование одновременного одношажного хода	1	20.01		
29	Учет попеременного двухшажного хода	1	26.01		
30	Учет одновременного одношажного хода	1	02.02		
31	Закрепление спусков с поворотами	1	03.02		
32	Учет торможения «плугом»	1	09.02		
33	Учет прохождения дистанции до 1 км.	1	16.02		
34	Совершенствование спусков и подъемов.	1	17.02		
35	Учет прохождения дистанции 2 км.	1	02.03		
36	Совершенствование попеременных и одновременных ходов		03.03		
	Волейбол	6			
37	Обучение передачи мяча над собой во встречных колоннах	1	09.03		
38	Совершенствование нижней прямой подачи	1	16.03		
39	Закрепление верхней передачи мяча в парах через сетку	1	17.03		
40	Нижняя прямая подача	1	23.03		
41	Совершенствование нападающему удару после передачи	1	06.04		
42	Учебная игра по упрощенным правилам	1	07.04		
43	Правила безопасности на уроках легкой атлетики	1	13.04		
44	Обучение прыжка в высоту способом перешагивания	1	20.04		
45	Учет прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	21.04		
46	Учет бега на 60 м, Футбол: удары по мячу и остановка мяча	1	27.04		
47	Метание мяча на дальность. Туристические походы	1	04.05		
48	Учет прыжка в длину с разбега. Значение плавания для организма	1	05.05		
49	Учет метания мяча на дальность. Футбол: удары по воротам	1	11.05		
50	Правила поведения на воде во время купания летом	1	18.05		
51	Учет бега на 1000м	1	19.05		

9 класс календарное-планирование

№	Темы	Кол- во часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	Факт.	
1.	Техника безопасности на уроке. Повторить низкий старт	1	04.09		
2.	Зачет бега на 30 м	1	11.09		
3.	Повторить прыжки в длину «согну ноги»	1	18.09		
4.	Зачет бега на 60 м	1	25.09		
5.	Зачет прыжка в длину «согнув ноги»	1	02.10		
6.	Совершенствование метания мяча на дальность	1	09.10		
7.	Зачет метания мяча на дальность	1	16.10		
8.	Зачет бега на 1500м	1	23.10		
9.	Повторить передачи мяча сверху через сетку	1	06.11		
10.	Повторить прием мяча снизу. Учебная игра	1	13.11		
11.	Повторить нижнюю прямую подачу	1	20.11		
12.	Совершенствование нападающему удару после передачи	1	27.11		
13.	Учебная игра по упрощенным правилам	1	04.12		
14.	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения	1	11.12		
15.	Подтягивание в висе. Повторить акробатические упражнения	1	18.12		
16.	Повторить подъем переворотом. Совершенствование лазания по канату	1	25.12		
17.	Повторить из упора присев стойки на руках и голове	1	15.01		
18.	Совершенствование длинного кувырка с трех шагового разбега	1	22.01		
19.	Повторить лазания по канату в два приема	1	29.12		
20.	Повторить опорный прыжок ноги врозь	1	05.02		
21.	Строевые упражнения. Опорный прыжок	1	12.02		
22.	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки	1	19.02		
23.	Совершенствование одновременно двухшажного хода	1	26.02		
24.	Совершенствование одновременно одношажного хода	1	04.03		
25.	Зачет бега на 1км	1	11.03		

26.	Повторить одновременно бесшажный ход	1	18.03		
27.	Разучивание попеременно четырехшажного хода	1	01.04		
28.	Зачет бега 2 км	1	08.04		
29.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1	15.04		
30.	Совершенствование личной защиты. Учебная игра	1	22.04		
31.	Повторить броски одной рукой от плеча.	1	29.04		
32.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением	1	06.05		
33.	Повторить штрафные броски. Туристические походы	1	20.05		
34.	Прыжки в высоту с разбега.				
35.	Повторить низкий старт				
36.	Бег 30 и 60 м. Игра в футбол				
37.	Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег				
38	Бег 2000 м. Правила купания в открытых водоемах				
.					

8 Календарно-тематическое планирование

№ раздел	Тема	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			По калн.	Факт.	
I	Легкая атлетика	8			
1	Правила безопасности на уроках легкой атлетики, спортивных игр	1	01.09		
2	Закрепление высокого старта .Олимпийские игры	1	08.09		
3	Совершенствование низкого старта и стартового разгона	1	10.09		
4	Учет бега на 60 м	1	15.09		
5	Обучение эстафетному бегу	1	22.09		
6	Учет прыжка в длину с разбега	1	24.09		
7	Учет метания малого мяча	1	29.09		
8	Бег 1500 м. Правила соревнований	1	06.10		
II	Баскетбол	6			
9	Совершенствование технических приёмов в баскетболе	1	08.10		
10	Обучение индивидуально- тактических приёмов	1	13.10		
11	Учебная игра. Задания 3х3,4х4	1	10.11		
12	Обучение личной защите. Учебная игра	1	17.11		
13	Повторить штрафной бросок. Учебная игра.	1	19.11		
14	Учебно-тренировочная игра	1	24.11		
III	Гимнастика	8			
15	Правила безопасности на уроках гимнастики.	1	01.12		
16	Совершенствование лазания по канату	1	03.12		
17	Обучение акробатическим упражнениям	1	08.12		
18	Выполнение строевых команд. Упражнения на гимнастической скамейке	1	15.12		
19	Повторить лазания по канату в три приема. Современная гимнастика	1	17.12		
20	Совершенствование опорного прыжка боком на 90гр.	1	22.12		
22	Опорные прыжки. Эстафеты	1	14.01		

23	Строевые упражнения. Совершенствование акробатических соединений	1	19.01		
IV	Лыжная подготовка	12			
25	Правила безопасности по лыжной подготовке Совершенствование П2ШХ	1	21.01		
26	Совершенствование одновременного одношажного хода	1	26.01		
27	Учет попеременного двухшажного ход	1	02.02		
28	Учет прохождения дистанции до 1 км.	1	04.02		
29	Учет одновременного одношажного хода	1	09.02		
30	Совершенствование торможения «плугом»	1	16.02		
31	Учет одновременного двухшажного хода	1	18.02		
32	Учет прохождения дистанции 2 км.	1	02.03		
33	Совершенствование спусков и подъемов.	1	05.03		
34	Учет торможения «плугом»	1	09.03		
35	Учет поворота «плугом»	1	16.03		
36	Совершенствование спусков и подъемов.	1	18.03		
V	Волейбол	7			
37	Обучение передачи мяча над собой во встречных колоннах	1	23.03		
38	Совершенствование нижней прямой подачи	1	06.04		
39	Закрепление верхней передачи мяча в парах через сетку	1	08.04		
40	Нижняя прямая подача , прием подачи	1	13.04		
41	Учебная игра по упрощенным правилам	1	20.04		
42	Совершенствование нападающему удару после передачи	1	22.04		
43	Обучение нападающему удару в тройках через сетку	1	27.04		
V	Легкая атлетика	12			
44	Правила безопасности на уроках легкой атлетики	1	04.05		
45	Учет бега на 60м.	1	06.05		
46	Закрепление прыжка в высоту способом перешагивания	1	11.05		
47	Учет прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	18.05		
48	Прыжки в длину с разбега. Туристические походы	1	20.05		
49	Значение плавания для организма. Закрепление метания мяча с разбега	1			
50	Учет метания мяча на дальность.	1	25.05		
51	Правила поведения на воде во время купания летом	1	27.05		

	Учет бега на 1000 м				
--	---------------------	--	--	--	--