

Управление образования администрации Топкинского муниципального района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть-Сосновская основная общеобразовательная школа
Топкинского района
Кемеровской области

Утверждено приказом
директора школы

__Трушина Е.В.
№ 46а от 29.06.2017

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
5-9 классы

Разработана
Коробко Еленой Васильевной,
учителем физической культуры
первой квалификационной категории

с. Усть-Сосново
2017 год

Планируемые предметные результаты освоения предмета «Физическая культура» в 5-9 классах

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

б) овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия в том числе подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Содержание учебного предмета

5 класс (105 часов)

Знания о физической культуре (теоретический материал)

Понятия о физической культуре.

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для разного времени года.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки. Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила для лазания.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

Профилактика травматизма.

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила поведения на водоеме.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Представления о физических качествах.

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств (тесты)

Самоконтроль.

Определение нагрузки. Определение пульса.

Физическое совершенствование

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, гимнастическая палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Легкая атлетика

Бег. Общие правила для всех видов бега. Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание. Основные характеристики. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх. Игры с мячом. Подготовка

к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно- спортивным комплексом ГТО.

Баскетбол

Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом. Игра по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, , подпрыгнуть и др.).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры. Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения

Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две, три.

Прыжки: с гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок с взмахом рук).

Упражнения в равновесии: ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях, повороты на гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: перекаты. группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад, вперед – упор присев.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты. Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно- спортивным комплексом ГТО.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно- спортивным комплексом ГТО.

Содержание учебного предмета

6 класс (105 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно- спортивным комплексом ГТО.

Гимнастика:

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с

последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно- спортивным комплексом ГТО.

Лыжная подготовка.

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на пологом склоне. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно- спортивным комплексом ГТО.

Спортивные игры.

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обводкой предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий

Содержание учебного предмета

7-9 классы

Основы знаний о физической культуре

Естественные основы

7-8 классы. Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы 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.

Социально- психологические основы

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, описанию. Выполнение обще подготовительных 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.

Культурно-исторические основы

7-8 классы. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

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

Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).

7-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведениях соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

7-9 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. Техника безопасности во время занятий.

Лыжная подготовка 7-9 классы. Значение занятий на воздухе в зимнее время. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической

культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Профилактика нарушений осанки. Профилактика плоскостопия.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование

Легкая атлетика.

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно- спортивным комплексом ГТО.

Гимнастика

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полу шпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*. Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полу присед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полу шпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в седы ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно- спортивным комплексом ГТО.

Лыжная подготовка.

Передвижение лыжными разными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Прохождение контрольных дистанций. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно- спортивным комплексом ГТО.

Спортивные игры.

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обводкой лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча);

остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий

Элементы единоборства: Стойки и передвижения в стойке Захват рук и туловища.

Силовые упражнения и единоборство в парах Комплекс упражнений стрейчинга.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Осанка как показатель физического развития. Комплекс массажа стоп; Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.

Формы организации учебных занятий

Для реализации программы используются следующие формы организации учебных занятий:

- - словесные (рассказ, беседа, объяснение),
- - наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений),
- -практические (выполнение двигательного действия), самостоятельная, индивидуальная работа.
- - работа в парах, тройках, командах;
- -самостоятельная работа; дифференцированный выбор заданий;
- -объяснение;
- - контроль за состоянием здоровья учащихся;
- *способы организации учебной деятельности:*
- - фронтальный (упражнения выполняются всеми учениками одновременно),
- - групповой (упражнения выполняются одновременно несколькими группами),
- - индивидуальный (отдельные ученики получают задания и самостоятельно выполняют их),
- поточный (ученики выполняют упражнения друг за другом).

Основные виды учебной деятельности:

- - развитие и совершенствование у учащихся жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях;
- - обучение подвижным и спортивным играм и упражнениям базовых видов спорта, (гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр);
- - обучение технике двигательных действий в базовых видах спорта,
- - развитие физические качеств,
- - обучение способам контроля за состоянием здоровья (образовательные);
- - использование оптимальной нагрузки,
- - проведение инструктажа по технике безопасности,
- - осуществление контроля за физическим состоянием учеников,
- - контроль моторной плотности урока;
- - рассмотрение вопросов здорового образа жизни на теоретических занятиях (оздоровительные);

- -воспитание чувства «локтя» и товарищества на занятиях в группах, командах,
- помощи и взаимопомощи в работе в парах, тройках;
- - развитие волевые качества.

Тематическое планирование уроков физической культуры в 5 классе

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов	Форма контроля
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	тест
2	Физическое совершенствование		
2.1	Лёгкая атлетика	30	визуальный тест
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	21	визуальный тест
2.3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	36	визуальный тест
2.4	Лыжная подготовка	18	визуальный
	Всего	105	

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика – 12 часов			
1		Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви. Высокий старт.	1
2		Т.Б Высокий старт. Стартовый разгон.	1
3		Т.Б Урок-игра с использованием элементов л/а Бег 30 м с высокого старта.	1
4		Т.Б Техника высокого старта-оценить. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1
5		Т.Б Бег на результат 60 м. Техника прыжка в длину с разбега	1
6		Т.Б Урок-игра с использованием элементов л/а Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
7		Т.Б Метание малого мяча в коридор 5 м в горизонтальную цель (1х1м).	1
8		Т.Б Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча	1
9		Т.Б Метание мяча 150 г. на дальность.	1
10		Т.Б. Метание малого мяча на результат. Техника длительного бега.	1
11		Т.Б Бег 1000 м б/у времени. Подвижные игры.	1
12		Т.Б Подвижные игры и эстафеты. Игра «Перестрелка». Учет наклона вперед из положения сидя.	1

Баскетбол			
13		Техника безопасности на уроках баскетбола. Краткая характеристика вида спорта. Техника передвижений остановок, поворотов и стоек.	1
14		Техника ведения мяча.	1
15		Урок-игра с использованием элементов баскетбола- Закрепление техники перемещений, владения мячом..	1
16		Т.Б Техника ловли и передачи мяча. Ведение мяча	1
17		Т.Б. Индивидуальная техника защиты. Передачи мяча в парах и тройках, на месте и в движении.	1
18		Т.Б Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Ведение мяча в разных стойках.	1
19		Т.Б Техника броска мяча Ведение мяча в разных стойках- оценить. Ведение с изменением направления.	1
20		Т.Б Техника перемещений, владения мяча. Оценить- технику передачи и ловли мяча.	1
21		Т.Б Урок-игра с использованием элементов баскетбола. На результат подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола (д	1
22		Т.Б Тактика игры. Броски одной и двумя руками. Учет броска мяча в кольцо.	1
23		Т.Б Техника владения мячом. Броски по кольцу снизу с 3 метров. Челночный бег 4х10 м- на результат.	1
24		Т.Б Урок-игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет наклона вперед из положения стоя.	1
25		Т.Б Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Тактика игры.	1
26		Т.Б Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет поднимания туловища за 30 сек	1
27		Т.Б Урок-игра с использованием элементов баскетбола. Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности.	1
Гимнастика			
28		Техника безопасности на уроках гимнастики. Группировка. Кувырок вперед и назад.	1
29		Т.Б Кувырок вперед и назад	1
30		Т.Б Урок-игра с использованием элементов гимнастики	1
31		Т.Б Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	1
32		Т.Б Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.	1
33		Т.Б Урок-игра с использованием элементов гимнастики	1
34		Т.Б Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.	1
35		Т.Б Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине.	1
36		Т.Б Урок-игра с использованием элементов гимнастики	1

37		Т.Б Лазанье по канату (м); Упражнения на гимнастическом бревне (д);	1
38		Т.Б Лазанье по канату (м)- оценить; Упражнения на гимнастическом бревне (д)- оценить;	1
39		Т.Б Урок-игра с использованием элементов гимнастики	1
40		Т.Б Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание в вис хватом сверху.	1
41		Т.Б Подтягивание в вис хватом сверху. Поднимание прямых ног в висе.	1
42		Т.Б Поднимание прямых ног в висе. Упоры на бревне, жерди, перекладине.	1
43		Т.Б Упоры на бревне, жерди, перекладине.	1
44		Т.Б Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Эстафеты с мячом.	1
45		Т.Б Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Спортивные эстафеты	1
46		Т.Б Эстафеты с предметами	1
47		Т.Б Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
48		Т.Б Круговая тренировка.	1
Волейбол 12 ч.			
49		Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
50		Т.Б Техника приема и передач мяча. Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола (д).	1
51		Т.Б Урок-игра с использованием элементов волейбола	1
52		Т.Б Техника приема и передач мяча. Учет передачи мяча сверху двумя руками.	1
53		Т.Б Техника нижней прямой подачи. Учет челночного бега 3X10м	1
54		Т.Б Урок-игра с использованием элементов волейбола.	1
55		Т.Б Техника приема мяча снизу двумя руками. Учет нижней прямой подачи.	1
56		Т.Б Техника прямого нападающего удара. Учет поднимания туловища за 30 сек.	1
57		Т.Б Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет техники приема мяча снизу двумя руками	1
58		Т.Б Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет прыжка в длину с места на результат.	1
59		Т.Б Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники нападающего удара.	1
60		Т.Б Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности.	1
Лыжная подготовка 18 ч.			
61		Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты переступанием. Скользящий шаг.	1

62		Т.Б Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного хода.	1
63		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	1
64		Т.Б Техника попеременного двухшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.	1
65		Т.Б Техника подъема «полуелочкой»; торможения «плугом».	1
66		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	1
67		Т.Б Техника одновременного бесшажного хода	1
68		Т.Б Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники одновременного бесшажного хода.	1
69		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	1
70		Т.Б Техника лыжных ходов.	1
71		Т.Б Техника лыжных ходов. Учет техники подъема «полуелочкой».	1
72		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	1
73		Т.Б Техника подъема «полуелочкой»; торможения «плугом»	1
74		Т.Б Техника лыжных ходов	1
75		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	1
76		Т.Б Техника лыжных ходов	1
77		Т.Б Передвижение на лыжах 3 км б/у времени.	1
78		Т.Б Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	1
Баскетбол – 9 ч.			
79		Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
80		Т.Б. Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Учет подтягивания (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д)	1
81		Т.Б. Урок-игра с использованием элементов игры в баскетбол. Учет челночного бега 4x10 м	1
82		Т.Б. Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники ловли и передачи мяча	1
83		Т.Б. Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники ведения мяча	1
84		Т.Б. Урок-игра с использованием элементов игры в баскетбол. Прыжок в длину с места на результат	1
85		Т.Б. Тактика игры. Учет техники броска мяча в кольцо.	1
86		Т.Б. Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет поднимания туловища за 30 сек	1
87		Т.Б. Игра в мини-баскетбол. Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности.	1
Легкая атлетика – 18 ч			

88		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в высоту.	1
89		Т.Б. Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту.	1
90		Т.Б Прыжок в высоту на результат.	1
91		Т.Б. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСКОТО.	1
92		Т.Б. Высокий старт. Стартовый разгон.	1
93		Т.Б Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (д).	1
94		Т.Б. Техника прыжка в длину с разбега. Учет челночного бега 4х10 м на результат.	1
95		Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега.	1
96		Т.Б Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Учет прыжка в длину с места на результат.	1
97		Т.Б. Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	1
98		Т.Б. Техника метания малого мяча. Учет наклона вперед из положения стоя.	1
99		Т.Б Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Поднимание туловища за 30 сек на результат.	1
100		Т.Б. Метание малого мяча на результат. Игра «Борьба за флаг»	1
101		Т.Б. Бег 1000 м б/у времени. Игра «Мини футбол»	1
102		Т.Б Подвижные игры на местности с элементами футбола	1
103		Т.Б Эстафеты с элементами футбола	1
104		Т.Б Игры, эстафеты на местности.	1
105		Т.Б Игры, эстафеты на местности.	1

Тематическое планирование 6 класс, 105 часов

Номер урока	Дата проведения	Раздел. Тема урока	Кол-во часов
1		Легкая атлетика	1
		Т/Б при занятиях л/а. Бег с ускорением .	
2		Бег с ускорением до 30 метров.	1
3		Высокий старт. Бег 60м	1
4		Низкий старт Бег с ускорением 50–60 м.	1
5		Бег на результат 60 метр	1
6		Метание мяча	1
7		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча.	1

8		Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1
9		Равномерный бег	1
10		Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на результат	1
11		Сдача норматива по челночному бегу 3X10	1
12		Полоса препятствий.	1

Баскетбол 15 ч.

13		Т/Б при занятиях. Стойка и передвижения игрока.	1
14		Ведение мяча на месте.	1
15		Бросок двумя руками .	1
16		Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте	1
17		Ведение два шага бросок	1
18		Вырывание и выбивание мяча	1
19		Ведение два шага бросок в кольцо. Развитие координационных качеств.	1
20		Ведение мяча на месте Действия игроков в защите	1
21		Броски одной от плеча.	1
22		Ведение мяча в средней, низкой и высокой стойках. Броски мяча по кольцу на результат	1
23		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1
24		Техника броска одной от плеча	1
25		Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1
26		Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3x3, 4x4.	1
27		Быстрый прорыв. Учебная игра.	1

Гимнастика с элементами акробатики 21ч.

28		Т/Б при занятиях гимнастикой. Кувырок вперед (назад).	1
29		Мост из положения стоя с помощью.	1
30		Стойка на лопатках	1
31		Акробатическая комбинация из 5-7 упражнений.	1
32		Страховка и помощь во время занятий. Акробатическая комбинация.	1
33		Акробатические упражнения	1
34		Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), Смешанные висы (д).	1
35		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подъем переворотом в упор (м), наскок прыжком в упор присев (д).	1
36		Подтягивание в висе	1
37		Подъем переворотом в упор, соскок махом назад (мальчики) Соскок с поворотом на 90 градусов (девочки)	1

38		Страховка и самостраховка на уроках гимнастики.	1
39		Полоса препятствий	1
40		Комбинация на перекладине и брусьях.	1
41		Основы выполнения гимнастических упражнений. Опорный прыжок.	1
42		Прыжки с гимнастического мостика	1
43		Опорный прыжок: Наскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1
44		Лазание по канату (мальчики), упражнение в равновесии (девочки)	1
45		Комбинация на бревне.	1
46		Опорный прыжок Прыжки через скакалку.	1
47		Лазание по канату (мальчики). Опорный прыжок (девочки)	1
48		Прыжок ноги врозь через козла в ширину	1

Лыжная подготовка 24 ч.

49		Т / Б при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг.	1
50		Учет – выполнение скользящего шага	1
51		Подъем в гору. Ступающий шаг.	1
52		Попеременный двужашный ход.	1
53		Прохождение 1500 метров попеременным двужасным ходом.	1
54		Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
55		Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег без палок.	1
56		Техника безопасности при спусках и подъемах. Торможение «плугом» и поворот упором.	1
57		Подъем «полукочкой»	1
58		Подъем в гору «лесенкой»	1
59		Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом».	1
60		Развитие выносливости. Лыжные гонки на 2 км.	1
61		Подъем «елочкой». Прохождение 2 км.	1
62		Лыжная эстафета	1
63		День Лыжника. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСРГО.	1
64		Соревнования на дистанцию 2 -2,5км.	1
65		Спуски в низкой стойке, подъем «елочкой», поворот полуплугом.	1
66		Повороты на месте. Прохождение дистанции 1500 м.	1
67		Соревнования на дистанцию 1 км.	1
68		Лыжные гонки 1 - 2км.	1
69		Повороты при спусках	1
70		Круговая эстафета	1
71		Лыжная эстафета.	1
72		Передвижение лыжными ходами. Учет лыжных ходов.	1

Волейбол 15ч.

73		Т/Б при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	1
74		Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
75		Нижняя прямая подача.	1
76		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения. Игра в мини-волейбол.	1
77		Терминология волейбола и правила игры. Передача мяча через сетку в парах	1
78		Передача мяча у стены	1

79		Прием мяча снизу	1
80		Игра, правила соревнований	1
81		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров	1
82		Терминология волейбола и правила игры. Нижняя прямая подача мяча через сетку	1
83		Пребывание мяча через сетку кулаком	1
84		Прямой нападающий удар после набрасывания. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
85		Перемещения в стойке волейболиста. Игра и игровые задания	1
86		Передача мяча в парах	1
87		Игра в мини-волейбол, игровые задания.	1
Легкая атлетика 18ч.			
88		Т.б. на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
89		Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание».	1
90		Совершенствование прыжка в высоту. Преодоление вертикальных препятствий.	1
91		Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
92		Учет прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
93		Высокий старт. Бег 30, 60 метров.	1
94		Кроссовая подготовка. Бег 1000 м.	1
95		Развитие выносливости. 6-ти минутный бег	1
96		Метание малого мяча на дальность.	1
97		Метание малого мяча с 4-5 метров разбега.	1
98		Бег с ускорением, с препятствиями.	1
99		Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	1
100		Эстафетный бег 4x100 метров.	1
101		Бег 2000 метров в среднем темпе	1
102		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1
103		Веселые старты.	1
104		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	1
105		Спортивно-массовое мероприятие по легкой атлетике.	1
Всего 105 часов.			

Тематическое планирование уроков физической культуры в 7 классе

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов	Форма контроля
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	тест
2	Физическое совершенствование		
2.1	Лёгкая атлетика	21	визуальный тест
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	визуальный

			тест
2.3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	42	визуальный тест
2.4	Лыжная подготовка	18	визуальный
2.5	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	визуальный
	Всего	105	

№урока п/п	Дата проведения	Раздел. Тема урока.	Часы
Лёгкая атлетика13ч.			
1		Правила поведения в спортзале, т/б на уроках л/а, ОРУ. Бег.	1
2		Высокий старт от 30 до 40 м.	1
3		Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
4		Скоростной бег до 60 м.	1
5		Бег 60 м., результат	1
6		Бег в равномерном темпе до 15 мин	1
7		Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м. Бег 1500 м.	1
8		Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега	1
9		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег	1
10		Метание мяча 150 гр. на дальность с места	1
11		Метание мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов с разбега	1
12		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока. Челночный бег	1
13		Кросс до 20 мин. (м.), до15 мин.(д.)	1
Баскетбол 12ч.			
14		Основная стойка баскетболиста. Упражнения без мяча.	1
15		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1
16		Вырывание и выбивание мяча	1
17		Ловля и передача мяча в тройке, квадрате	1
18		Перемещения по игровой площадке	1
19		Ведение мяча шагом, бегом	1
20		Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места	1
21		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в шаге	1
22		Бросок мяча в корзину после ведения	1
23		Бросок в корзину двумя руками от груди с места (3,6 м.) Учебная игра	1
24		Круговая тренировка с б/мячом Игра по упрощенным правилам	1
25		Игра по упрощенным правилам	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч. из 6)			
26		Осанка как показатель физического развития. Комплекс массажа стоп	1
27		Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия Комплекс массажа стоп	1
Гимнастика 18 ч.			
28		Т\б на уроках гимнастики. Выполнение команд «пол-оборота направо (налево)!»	1
29		Выполнение команд «Пол-шага!», «Полный шаг!»	1
30		ОРУ без предметов,ОРУ в парах. Подтягивания	1
31		ОРУ с повышенной амплитудой, с предметами	1
32		ОРУ с предметами: мальчики с гантелями, девочки с палками	1
33		Подъём переворотом в упор, махом назад, соскок (м.)	1

34		Наскок в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом (д.)	1
35		Прыжки с гимнастического мостика в глубину	1
36		Прыжок ноги врозь через козла (в ширину, высота 100-115см)	1
37		Кувырок вперёд стойка на лопатках	1
38		Стойка на голове	1
39		Кувырки назад в полушпагат	1
40		Подтягивания из виса (м.), из виса лёжа (д.)	1
41		Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату	1
42		Опорные прыжки	1
43		Лазание по канату	1
44		Прыжки со скакалкой	1
45		Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч. из 6)			
46		Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. Комплекс массажа стоп	1
47		Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия Комплекс массажа стоп	1
Лыжная подготовка 18ч.			
48		Т\б на уроках лыжной подготовки, Требования к одежде и обуви	1
49		Одновременный одношажный ход	1
50		Попеременный двухшажный ход	1
51		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы	1
52		Подъём в гору скользящим шагом	1
53		Торможение «плугом»	1
54		Поворот на месте махом	1
55		Спуск в основной стойке	1
56		Прохождение учебной дистанции 2 x 400 м.	1
57		Подъём «лесенкой»	1
58		Спуск прямо. Эстафета на лыжах	1
59		Прохождение учебной дистанции 1,5 км.	1
60		Прохождение учебной дистанции 2 км.	1
61		Повороты переступанием в движении	1
62		Подъём «ёлочкой»	1
63		Спуск наискось. Игра «Гонка с преследованием»	1
64		Прохождение учебной дистанции 4 км.	1
65		Игра «Гонки с выбыванием»	1
Волейбол 13ч.			
66		Упражнения без мяча. Основная стойка, выход к мячу	1
67		Приём и передача мяча над собой двумя руками	1
68		Передача мяча над собой через сетку	1
69		Прямая нижняя подача.	1
70		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	1
71		Приём и передача мяча снизу	1
72		Игровые задания 2:2, 2:3, 3:3	1
73		Круговая тренировка. Учебная игра	1
74		Игровые упражнения с набивным мячом. Бег с ускорением	1
75		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1
76		Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар	1
77		Позиционное нападение.	1
78		Терминология. Игра по упрощённым правилам	1
Элементы единоборства 6 ч.			
79		Стойки и передвижения в стойке	1
80		Захват рук и туловища	1

81		Силовые упражнения в парах	1
82		Подвижная игра «Выталкивание из круга»	1
83		Подвижная игра «Бой петухов	1
84		Подвижная игра « Перетягивание в парах»	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч из 6)			
85		Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки	1
86		Упражнения для профилактики плоскостопия Комплекс массажа стоп.	1
Лёгкая атлетика 8ч			
87		Старты из различных и.п	1
88		Бег с преодоление препятствий (мяч, гимнастическая палка)	1
89		Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
90		Эстафетный бег	1
91		Бросок набивного мяча (2 кг.) от груди, из-за головы, снизу вверх	1
92		Кросс до 15 мин.	1
93		Упражнения на развитие координационных способностей	1
94		Бег в равномерном темпе 20 мин(м), 15мин(д)	1
Футбол 11ч.			
95		Бег с ускорением, бег спиной вперёд	1
96		Бег «змейкой» и по кругу.	1
97		Удар по мячу внутренней стороной стопы	1
98		Удар по неподвижному и катящемуся мячу средней частью подъёма	1
99		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
100		Удары по воротам разными способами	1
101		Выбивание мяча. Учебная игра	1
102		Комбинация: ведение, пас, приём мяча	1
103		Комбинация: ведение, остановка, пас, удар по воротам	1
104		Игра по упрощенным правилам	1
105		Эстафеты с элементами футбола	1
Всего 105 часов			

Тематическое планирование уроков физической культуры в 8 классе

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов	Форма контроля
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	тест
2	Физическое совершенствование		
2.1	Лёгкая атлетика	21	визуальный тест
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	визуальный тест
2.3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	42	визуальный тест
2.4	Лыжная подготовка	18	визуальный
2.5	Элементы единоборств	6	визуальный
Всего		105	
№ урока п/п	Дата проведения	Раздел. Тема урока	
Лёгкая атлетика 11ч.			

1		Первичный инструктаж по технике безопасности. Низкий старт	11
2		Низкий старт, бег 60м. Метание набивных мячей (2кг)	1
3		Бег 60м (стартовый разгон), бег на результат 100м	1
4		Бег на результат 60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1
5		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (разбег, отталкивание)	1
6		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега, учёт	1
7		Метание мяча в цель 1х1м с расстояния 12-14м, юноши до 16м	1
8		Метание мяча на дальность с места. Ловля и передача набивного мяча (2кг)	1
9		Метание мяча на дальность с 4-5 шагов в коридор 10м	1
10		Бег на 2000м (мальчики) и на 1500м (девочки)	1
11		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
Баскетбол 16ч.			
12		Т.Б. на уроках б/бола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановка, поворот, ускорение)	1
13		Ведение мяча без сопротивления защитника, с сопротивлением защитника	1
14		Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника	1
15		Ведение мяча на месте и в движении с изменением скорости движения с сопротивлением защитника	1
16		Броски мяча одной рукой в движении с сопротивлением защитника	1
17		Передача мяча в тройках в движении. Штрафной бросок. Учебная игра	1
18		Броски мяча одной и двумя руками в движении с сопротивлением защитника	1
19		Перехват мяча. Учебная игра.	1
20		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, приём, ведение, бросок	1
21		Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.	1
22		Позиционное нападение (5х0) с изменением позиций игроков	1
23		Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра	1
24		Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»	1
25		Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра	1
26		Круговая тренировка. Тактика свободного нападения	1
27		Игра в баскетбол	1
Элементы единоборств 3ч. из 6			
28		Т/Б при выполнении элементов единоборства. Стойки и передвижения в стойке	1
29		Захваты рук и туловища. Борьба за предмет	1
30		Силовые упражнения и единоборство в парах	1
Гимнастика 18ч.			
31		Правила ТБ на уроках гимнастики. Роль гимнастических упражнений в развитии телосложения.	1
32		Строевые упражнения. Упражнения в висе. Подтягивания.	1
33		ОРУ на месте и в движении. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	1
34		ОРУ с предметами. Упражнения в висе. Подтягивание в висе – зачёт.	1
35		Опорный прыжок «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей.	1

36		Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги. Встречная эстафета.	1
37		Выполнение опорного прыжка - зачёт. Прыжки на скакалке	1
38		Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью.	1
39		Кувырок вперёд в стойку на лопатках, назад - в полушпагат. Лазание по канату в 2 приёма.	1
40		Стойка на голове с согнутыми ногами (м.), мост из положения стоя (д.). Лазание по канату	1
41		Стойка на голове и руках с помощью. Лазание по канату	1
42		Комбинация из 5 акробатических элементов. Развитие гибкости	1 1
43		Эстафеты с использованием акробатических элементов.	1 1
44		Махом назад соскок из упора (перекладина).	1
45		Подъем махом назад в сед ноги врозь (м.); вис лежа на низкой перекладине (д.)	1
46		Подъем переворотом в упор толчком(м); махом одной ноги и толчком другой (д)	1
47		Круговая тренировка. Тест на гибкость.	1
48		Элементы ритмической гимнастики.	1
Волейбол 8ч.			
49		Правила ТБ на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
50		Передача мяча сверху через сетку в парах. Нижняя прямая подача	1
51		Приём мяча снизу двумя руками через сетку в парах. Учебная игра	1
52		Стойка и перемещение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу.	1
53		Нападающий удар после подбрасывания партнёром Учебная игра.	1
54		Передача мяча сверху. Приём мяча снизу в парах. Нападающий удар.	1
55		Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Учебная игра.	1
56		Нападающий удар после подбрасывания партнёром Учебная игра.	1
Лыжная подготовка 18ч.			
57		Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом	1
58		Попеременный двухшажный ход и одновременный одношажный ход	1
59		Спуски со склона в основной стойке. Поворот на месте махом.	1
60		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) .	1
61		Коньковый ход	1
62		Подъем в гору скользящим шагом. Коньковый ход	1
63		Подъем в гору скользящим шагом, эстафеты	1
64		Совершенствование одновременно-двухшажного хода. Ходьба по дистанции 2600 м.	1
65		Ходьба на дистанции до 2800 м.	1
66		Торможение и поворот «плугом». Прохождение 1км с учетом	1

		времени	
67		Преодоление бугров при спуске с горы.	1
68		Прохождение дистанции 2,5км по средне пересеченной местности	1
69		Прохождение дистанции 2-3км со стартовым и финишным ускорением	1
70		Прохождение отрезков 100-150м с учетом времени	1
71		Техника одновременно-двухшажного хода - зачёт.	1
72		Спуски со склона в различных исходных положениях, подъёмы «лесенкой», «ёлочкой».	1
73		Совершенствование торможения «плугом» .	1
74		Прохождение по дистанции 3000 м. в среднем темпе.	1
Элементы единоборств 3ч.			
75		Комплекс упражнений стрейчинга. Захваты	1
76		Освобождение от захвата. Подвижная игра «Выталкивание из круга»	1
77		Освобождение от захвата. Подвижная игра «Бой петухов»	1
Волейбол 8ч.			
78		Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра	1
79		Передачи, подачи, приёмы мяча. Учебная игра.	1
80		Прямая нижняя подача мяча через сетку. Прием подачи.	1
81		Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
82		Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Учебная игра.	1
83		Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1
84		Игровые упражнения 3:3	1
85		Игра по упрощенным правилам волейбола	1
Лёгкая атлетика 11ч.			
86		Правила ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт. Финиширование	1
87		Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения.	1
88		Высокий старт. Бег 60 м. 6-ти минутный бег	1
89		Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность. 8-ми минутный бег	1
90		Метание мяча на заданное расстояние. 10 минутный бег	1
91		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча в цель	1
92		Бег 2000м (мальчики) и 1500м (девочки)	1
93		Бег на средние дистанции. Метание мяча в цель (1х1м) с расстояния 14м (д). до 16м (м).	1
94		Эстафетный бег. Метание мяча в цель.	1
95		Метание мяча в цель. Бег 1500 м	1
Футбол 10ч.			
96		Удар по катящемуся мячу носком, внешней стороной подъема	1
97		Тактика свободного нападения. Игра вратаря	1
98		Перехват мяча	1
99		Комбинации из освоенных элементов: прием мяча, остановка, удар по воротам	1
100		Удары по воротам на точность попадания в цель.	1
101		Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Учебная игра.	1
102		Комбинации из освоенных элементов (ведения, удара по воротам). Учебная игра.	1

103		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
104		Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.	1
105		Игра по упрощенным правилам	1
Всего 105 часов			

Тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классе

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов	Форма контрол
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	тест
2	Физическое совершенствование		
2.1	Лёгкая атлетика	21	визуальный тест
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	визуальный тест
2.2	Спортивные игры: <i>баскетбол</i> <i>волейбол</i> <i>футбол</i>	42 <i>18</i> <i>16</i> <i>8</i>	визуальный тест
2.3	Лыжная подготовка	18	визуальный
2.4	Элементы единоборств	6	визуальный
	Всего	105	

№ п/п урока	Дата проведения	Раздел. Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика 10ч.			
1		Первичный инструктаж по технике безопасности. Низкий старт	1
2		Низкий старт. Метание набивных мячей -1кг	1
3		Бег 60м, 100м (стартовый разгон)	1
4		Бег с преодолением препятствий	1
5		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (разбег, отталкивание)	1
6		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег 800 м.	1
7		Метание мяча в цель 1х1м с расстояния 12-14м, юноши до 18м	1
8		Метание мяча на дальность с места, Ловля набивного мяча	1
9		Метание мяча 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов в коридор	1
10		Бег 2000м (мальчики) и 1500м (девочки)	1
Баскетбол 18ч.			
11		Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Баскетбол: стойка и передвижение игрока. Передача мяча в парах.	1
12		Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок.	1
13		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.	1
14		Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.	1
15		Передача мяча от груди, от головы, от плеча в парах на месте, в движении. Игра 3/3.	1

16		Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра.	1
17		Ведение мяча на месте, в движении с изменением скорости движения с сопротивлением защитника	1
18		Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча в движении с сопротивлением защитника	1
19		Броски мяча одной и двумя руками с сопротивлением защитника.	1
20		Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением защиты	1
21		Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1
22		Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
23		Бросок в кольцо в прыжке, после двух шагов	1
24		Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места	1
25		Взаимодействие трех игроков (тройка, восьмерка).	1
26		Позиционное нападение и личная защита в игровых ситуациях	1
27		Позиционное нападение и личная защита в игровых ситуациях 3:3 на одно кольцо.	1
28		Игра в баскетбол	1
Гимнастика 18ч.			
29		Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
30		Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивания.	1
31		Строевые упражнения. Подтягивания – зачёт. Упражнения в равновесии.	1
32		М.: из упора присев стойка на голове и руках; д.: кувырок вперёд, выпад вперед	1
33		М.: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; д.: кувырок вперед.	1
34		М.: подъем переворотом в упор махом ; д.: вис, прогнувшись	1
35		М.: подъем переворотом в упор махом и силой; д.: вис, прогнувшись на нижней жерди	1
36		Опорные прыжки. Вскок в упор присев с разбега	1
37		Вскок в упор присев с разбега, соскок прогнувшись. Подтягивания.	1
38		М.: прыжок, согнув ноги (козел); д.: прыжок боком (конь в ширину)	1
39		Опорный прыжок – зачёт. Прыжки на скакалке	1
40		Кувырок вперёд и назад. Прыжки на скакалке. Эстафеты	1
41		Стойка на лопатках. Стойка на голове	1
42		Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения лёжа. Лазание по канату.	1
43		Лазание по канату без помощи ног (м.); лазание по канату (д.).	1
44		Акробатическое соединение из 5 элементов. Лазание по канату	1
45		Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1
46		Строевой шаг. Построение, перестроение.	1
Элементы единоборств 4ч.			
47		Т/Б при выполнении элементов единоборства. Стойки и передвижения в стойке	1
48		Захваты рук и туловища. Борьба за предмет	1
49		Силовые упражнения и единоборство в парах	1
50		Комплекс упражнений стрейчинга. Захваты	1
Лыжная подготовка 18ч.			
51		Равномерное прохождение 2000 км	1

52		Совершенствование торможения «плугом»	1
53		Встречная лыжная эстафета 200 м. Спуски со склонов в парах	1
54		Спуск в различных исходных положениях, подъём «лесенкой», «ёлочкой».	1
55		Переход с попеременных ходов на одновременные	1
56		Совершенствование одновременно-двухшажного хода.	1
57		Подъём в гору скользящим шагом, эстафета	1
58		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
59		Совершенствование торможения «плугом»	1
60		Переход с одновременных ходов на попеременные лыжные хода	1
61		Спуски со склона в различных исходных положениях, подъёмы «лесенкой», «ёлочкой».	1
62		Прохождение дистанции 2,5км по средне пересеченной местности	1
63		Лыжная эстафета с преодолением препятствий	1
64		Прохождение 1км с учетом времени	1
65		Прохождение 2,5км без учета времени. Игры на лыжах	1
66		Прохождение дистанции 3 км. с учетом времени.	1
67		Прохождение дистанции до 5км.	1
68		Эстафеты на лыжах	1
Элементы единоборств 2ч.			
69		Освобождение от захвата. Подвижная игра «Выталкивание из круга»	1
70		Освобождение от захвата. Подвижная игра «Бой петухов»	1
Волейбол 16ч.			
71		Передача мяча сверху двумя руками над собой во встречных колоннах	1
72		Передача мяча сверху двумя руками над собой во встречных колоннах	1
73		Передача мяча сверху. Приём мяча снизу в парах. Нападающий удар.	1
74		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1
75		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1
76		Прямая нижняя подача мяча через сетку. Прием подачи	1
77		Прямая нижняя подача мяча через сетку. Прием подачи	1
78		Прямой нападающий удар при встречных передачах	1
79		Прямой нападающий удар при встречных передачах	1
80		Передача мяча назад над собой	1
81		Прием мяча отраженного сеткой.	1
82		Игра в нападении в зоне 3. Прием мяча отраженного сеткой.	1
83		Нападающий удар после подбрасывания партнёром	1
84		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола(2х2)	1
85		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола (3х3)	1
86		Игра по упрощенным правилам волейбола	1
Футбол 8ч .			
87		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1
88		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1
89		Удары по воротам на точность попадания в цель	1
90		Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря.	1
91		Комбинации из освоенных элементов (ведения, удара по воротам).	1

92		Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1
93		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
94		Учебная игра по упрощенным правилам	1
Л. атлетика 11ч.			
95		Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 7-9шагов разбега	1
96		Метание мяча на дальность с места	1
97		Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного разбега	1
98		Метание мяча в горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 12-14м – девушки, мальчики до 18м	1
99		Метание мяча в вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14м – девушки, мальчики до 18м	1
100		Бег 60м. Прыжок в длину с разбега.	1
101		Бег 100м . . Прыжок в длину с разбега	1
102		Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки)	1
103		Челночный бег 3х10м. Эстафеты	1
104		Бег на средние дистанции. Метание мяча в цель	1
105		Подвижные игры .Развитие скоростных способностей	1
Всего 105 часов			