

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Русско-Британский Институт Управления»  
(ЧОУВО РБИУ)  
Общеобразовательная школа «7 ключей»**

454014, г. Челябинск, ул. Ворошилова, 12, тел.8 (351)216-10-31

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

 О.С. Васильева

«28» августа 2017 г.



Н.А. Попова

«28» августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОСНОВОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**5-9 КЛАСС**

Срок реализации программы 5 лет

Разработала: Мохова Ольга Валентиновна, учитель физической культуры

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения

учителей естественно-математических дисциплин

«28» августа 2017 г.

Челябинск, 2017 г.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

### Личностные результаты

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

2. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

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

4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

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

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

### Метапредметные результаты освоения

Условием формирования межпредметных понятий, например таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности.

В основной школе на всех предметах ведется работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладевают чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности.

У выпускников должна быть сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретают опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне могут овладеть умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

### **Регулятивные УУД**

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность

шагов.

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать

действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного

класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. К ним относят:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
  - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
  - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
  - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
  - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
  - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
  - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
  - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. К ним относят:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
  - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
  - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
  - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
  - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
  - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. К ним относят:
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
  - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
  - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
  - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
  - ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
  - демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения

психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

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

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

6. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. К ним относят:

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

7. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. К ним относят:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

### **Коммуникативные УУД**

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. К ним относят:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). К ним относят:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты**

#### **Выпускник научится:**

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## **2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

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

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, 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, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у обучающихся 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, физкультурминутки, 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 брусках, 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. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Плавание. ТБ. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. 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, плавание, спортивные игры).*

### 3. Тематическое планирование реализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Т.Б.на уроке. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
3	Спринтерский бег, эстафетный бег.Контрольный урок - бег 30 м	1
4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
5	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
6	Контрольный урок – прыжок в длину с места.	1
7	Контрольный урок - челночный бег	1
8	Контрольный урок – наклон вперед.	1
9	Бег на средние дистанции Контрольный урок -6 минутный бег	1
10	Контрольный урок - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
11	Контрольный урок - бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
12	Встречная эстафета с палочкой	1
13	ТБ по разделу баскетбол.Совершенствовать технику быстрых передач мяча	1
14	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1

15	Совершенствование передачи ведение мяча на месте.	1
16	ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
17	Контрольный урок - подтягивание Игра: « Пионербол»	1
18	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.Игра: « Пионербол»	1
19	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Контрольный урок- наклон вперед.	1
20	Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1
21	Кувырок вперед и назад.	1
22	Техника выполнения двух-трех кувырков вперед.Акробатические соединения из трех-четырёх элементов	1
23	Контрольный урок - два-три кувырка назад (слитно).	1
24	Совершенствовать акробатическое соединение. Учить передвижению по бревну приставными шагами.	1
25	Совершенствовать акробатическое соединение. Учить передвижению по бревну приставными шагами.	1
26	Контрольный урок - стойка на лопатках	1
27	Контрольный урок - акробатическое соединение.	1
28	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1
29	Контрольный урок - проверить упражнения на бревне. Повторить строевые упражнения	1
30	Контрольный урок - висы согнувшись.Провести гимнастическую полосу препятствий.	1
31	Контрольный урок - подтягивание в висе (мальчики) и висе лежа (девочки).	1
32	Контрольный урок - наклон вперед. ОРУ для формирования правильной осанки.	1
33	Инструктаж по ТБ по разделу. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
34	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1

35	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1
36	Контрольный урок - техника бесшажного одновременного хода.	1
37	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
38	Торможение плугом.	1
39	Контрольный урок - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км	1
40	Контрольный урок - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
41	Контрольный урок - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1
42	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
43	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1
44	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
45	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1
46	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	1
47	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
48	Контрольный урок – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
49	Контрольный урок – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1
50	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	1
51	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	1
52	Контрольный урок - комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1
53	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1

54	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
55	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
56	Контрольный урок – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
57	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
58	Контрольный урок - техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
59	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
60	Контрольный урок - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
61	Контрольный урок - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
62	ТС и ТБ по разделу. Техника метания набивного мяча.Тест: Челночный бег	1
63	Старт с опорой на одну руку.Контрольный урок – метание	1
64	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.Контрольный урок – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
65	Контрольный урок-бег 60м Прыжок в длину	1
66	Контрольный урок - бег 6 мин.	1
67	Контрольный урок - прыжок в длину. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
68	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
	<b>Итого по программе:</b>	68

**6 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
----------	------------	------------------

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
1	Т.Б.на уроке. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
3	Спринтерский бег, эстафетный бег.Контрольный урок - бег 30 м	1
4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
5	Прыжок в длину. Тест-прыжки на скакалке 1 минута	1
6	Контрольный урок – прыжок в длину с места.	1
7	Контрольный урок - челночный бег	1
8	Контрольный урок – наклон вперед	1
9	Бег на средние дистанции.Контрольный урок -6 минутный бег	1
10	Контрольный урок - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
11	Контрольный урок - бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
12	Встречная эстафета с палочкой	1
13	ТБ по разделу баскетбол.Совершенствовать технику быстрых передач мяча	1
14	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
15	Совершенствование передачи ведение мяча на месте.	1
16	ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
17	Контрольный урок - подтягивание.Игра: « Пионербол»	1
18	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.Игра: « Пионербол»	1
19	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Контрольный урок- наклон вперед.	1
20	Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1
21	Кувырок вперед и назад.	1
22	Техника выполнения двух-трех кувырков вперед.Акробатические соединения из трех-четырёх элементов	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
23	Контрольный урок - два-три кувырка назад (слитно).	1
24	Совершенствовать акробатическое соединение. Учить передвижению по бревну приставными шагами.	1
25	Совершенствовать акробатическое соединение. Учить передвижению по бревну приставными шагами.	1
26	Контрольный урок - стойка на лопатках	1
27	Контрольный урок - акробатическое соединение.	1
28	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1
29	Контрольный урок - проверить упражнения на бревне. Повторить строевые упражнения	1
30	Контрольный урок - висы согнувшись .Провести гимнастическую полосу препятствий.	1
31	Контрольный урок - подтягивание в висе (мальчики) и висе лежа (девочки).	1
32	Контрольный урок - наклон вперед. ОРУ для формирования правильной осанки.	1
33	Инструктаж по ТБ по разделу. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
34	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
35	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1
36	Контрольный урок - техника бесшажного одновременного хода .	1
37	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
38	Торможение плугом.	1
39	Контрольный урок - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
40	Контрольный урок - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км	1
41	Контрольный урок - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1
42	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1



№ п/п	Тема урока	Количество часов
43	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1
44	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
45	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1
46	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	1
47	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
48	Контрольный урок – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
49	Контрольный урок – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1
50	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	1
51	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол	1
52	Контрольный урок - комплекса ОФП. Учебная игра .	1
53	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
54	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
55	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
56	Контрольный урок – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
57	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
58	Контрольный урок - техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи	1
59	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
60	Контрольный урок - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра	1
61	Контрольный урок - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра	1

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
62	ТС и ТБ по разделу. Техника метания набивного мяча. Тест: Челночный бег	1
63	Старт с опорой на одну руку. Контрольный урок – метание	1
64	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.Контрольный урок – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
65	Контрольный урок-бег 60м Прыжок в длину.	1
66	Контрольный урок - бег 6 мин.	1
67	Контрольный урок - прыжок в длину. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
68	Круговая эстафета Кроссовая подготовка.	1
	<b>Итого по программе:</b>	68

#### 7 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
1	Т.Б.на уроке. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
3	Спринтерский бег, эстафетный бег.Контрольный урок - бег 60 м	1
4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
5	Прыжок в длину. Тест-прыжки на скакалке 1 минута	1
6	Контрольный урок – прыжок в длину с места.	1
7	Контрольный урок - челночный бег	1
8	Контрольный урок – наклон вперед	1
9	Бег на средние дистанции Контрольный урок -6 минутный бег	1
10	Контрольный урок - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
11	Контрольный урок - бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
12	Круговая эстафета с палочкой	1
13	ТБ по разделу баскетбол. Совершенствовать технику быстрых передач мяча	1
14	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
15	Совершенствование передачи ведение мяча на месте	1
16	ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста	1
17	Контрольный урок - подтягивание. Игра: «Волейбол»	1
18	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Игра: «Волейбол»	1
19	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Контрольный урок- наклон вперед.	1
20	Стойка на лопатках	1
21	Кувырок вперед и назад.	1
22	Техника выполнения двух-трех кувырков вперед. Акробатические соединения из трех-четырёх элементов	1
23	Контрольный урок - два-три кувырка назад (слитно).	1
24	Совершенствовать акробатическое соединение. Учить передвижению по бревну приставными шагами.	1
25	Совершенствовать акробатическое соединение. Учить передвижению по бревну приставными шагами.	1
26	Контрольный урок - стойка на лопатках	1
27	Контрольный урок - акробатическое соединение.	1
28	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1
29	Контрольный урок - проверить упражнения на бревне. Повторить строевые упражнения	1
30	Контрольный урок - висы согнувшись. Провести гимнастическую полосу препятствий.	1
31	Контрольный урок - подтягивание в висе (мальчики) и висе лежа (девочки).	1
32	Контрольный урок - наклон вперед. ОРУ для формирования правильной осанки.	1
33	Инструктаж по ТБ по разделу. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим,	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	одежда, обувь лыжника.	
34	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
35	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1
36	Контрольный урок - техника бесшажного одновременного хода	1
37	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 3 км.	1
38	Торможение плугом.	1
39	Контрольный урок - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 3 км.	1
40	Контрольный урок - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 3 км.	1
41	Контрольный урок - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1
42	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
43	Соревнования на дистанции. Д – 2км., М – 3км.	1
44	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
45	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1
46	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	1
47	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча	1
48	Контрольный урок – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
49	Контрольный урок – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1
50	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра	1
51	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	1
52	Контрольный урок - комплекса ОФП. Учебная игра Волейбол	1
53	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста	1

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
54	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
55	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
56	Контрольный урок – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
57	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
58	Контрольный урок - техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
59	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
60	Контрольный урок - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
61	Контрольный урок - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
62	ТС и ТБ по разделу. Техника метания набивного мяча. Тест: Челночный бег	1
63	Низкий старт. Контрольный урок – метание	1
64	Выполнение на оценку техники низкого старта. Контрольный урок – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
65	Контрольный урок-бег 60м Прыжок в длину	1
66	Контрольный урок - бег 6 мин.	1
67	Контрольный урок - прыжок в длину. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
68	Круговая эстафета Кроссовая подготовка.	1
	<b>Итого по программе:</b>	68

**8 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
------------------	-------------------	-------------------------

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
1	Т.Б.на уроке. Спринтерский бег, бег, на дистанцию 70-80 м	1
2	Спринтерский бег.Контрольный урок - бег 70м-80м.	1
3	Спринтерский бег. Контрольный урок –бег 100м	1
4	Прыжок в длину.Контрольный урок -прыжки на скакалке 1 минута	1
5	Контрольный урок – прыжок в длину с места.	1
6	Контрольный урок - челночный бег, длительный бег до 10 мин	1
7	Метание мяча.Контрольный урок - наклон вперед, длительный бег до 10 мин	1
8	Бег на средние дистанции Контрольный урок -6 минутный бег.Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
9	Контрольный урок - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 10 мин. Эстафетный бег, стартовый разгон, финиширование	1
10	ТБ по разделу баскетбол. Совершенствовать технику быстрых передач мяча Игра: «Баскетбол»	1
11	Совершенствование передачи и ведения. Техника вырывания. выбивания мяча. Учебная игра.	1
12	Совершенствование передачи и ведения мяча Учебная игра.	1
13	Совершенствование передачи и ведения мяча Учебная игра.	1
14	ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойки и передвижения .	1
15	Контрольный урок - подтягивание Игра: «Волейбол»	1
16	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.Игра: «Волейбол»	1
17	Совершенствование техники подачи, приема и передачи мяча.Игра: «Волейбол»	1
18	Совершенствование техники подачи, приема и передачи мяча.Игра: «Волейбол »	1
19	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Контрольный урок - наклон вперед	1
20	Стойка на голове. Два слитных кувырка вперед. Стойка на лопатках без упора на руки	1
21	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
22	Техника выполнения длинного кувырка вперед с трех шагов. Акробатические соединения из семи и более элементов	1
23	Контрольный урок - длинного кувырка вперед с трех шагов.	1
24	Совершенствовать акробатическое соединение.	1
25	Контрольный урок - стойка на голове (М). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1
26	Контрольный урок - акробатическое соединение.	1
27	Строевые упражнения Акробатические соединения. Упражнения в равновесии. Висы и упоры на перекладине	1
28	Контрольный урок - проверить акробатические упражнения. Развитие силовых способностей	1
29	Повторить висы на перекладине. Упражнения для развития силы	1
30	Контрольный урок - висы согнувшись. Провести гимнастическую полосу препятствий.	1
31	Контрольный урок - подтягивание в висе (мальчики) и висе лежа (девочки).	1
32	Контрольный урок - наклон вперед. ОРУ для формирования правильной осанки.	1
33	Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
34	Одновременный одношажный ход. Скоростной стартовый вариант	1
35	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Дистанция 2 км.	1
36	Контрольный урок - техника одновременного одношажного хода. Дистанция 3 км.	1
37	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 3 км.	1
38	Торможение плугом. Поворот махом	1
39	Контрольный урок - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 3 км.	1
40	Контрольный урок - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке. Совершенствовать технику изученных ходов переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км	1
41	Коньковый ход-техника выполнения. Совершенствовать технику изученных ходов переход с одного хода	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	на другой. Дистанция 3 км	
42	Коньковый ход-техника выполнения. Дистанция 3 км.	1
43	Соревнования на дистанции. –2км (Д), М – 3км (М)	1
44	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки	1
45	Круговая эстафета с этапом по 200 м.	1
46	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование ведения и передачи мяча в игре. Игра: «Баскетбол»	1
47	Передача мяча при встречном движении. Действия трех нападающих против двух защитников. Игра: «Баскетбол»	1
48	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча при встречном движении. Совершенствование техники ведения мяча, защита и нападения в игре. Игра: «Баскетбол»	1
49	Контрольный урок – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча, бросков в кольцо. Защита и нападения в игре. Игра: «Баскетбол»	1
50	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей. ( Д) – перестрелка, ( М) – футбол.	1
51	Передача и броски мяча в движении различными способами. Защита и нападения в игре. Штрафной бросок. Игра: «гандбол»	1
52	Контрольный урок - комплекса ОФП. Игра: «гандбол»	1
53	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Нижняя прямая подача мяча.	1
54	Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Игра: «Волейбол»	1
55	Тактические действия в защите и нападении. Техника приема и передачи мяча снизу. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Игра: «Волейбол»	1
56	Контрольный урок – нижней прямой подачи мяча Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Игра: «Волейбол»	1
57	Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передачи мяча, прямой нижней подачи. Игра: «Волейбол»	1
58	Контрольный урок - техника приема и передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование нижней	1



№ п/п	Тема урока	Количество часов
	прямой подачи Игра: «Волейбол».	
59	Совершенствование приема и передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. Игра: «Волейбол»	1
60	Контрольный урок - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола Учебная игра.	1
61	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
62	ТС и ТБ по разделу. Прыжковые упражнения.	1
63	Техника метания. Контрольный урок - челночный бег	1
64	Техника низкого старта. Контрольный урок – метание	1
65	Стартовый разгон. Финиширование. Контрольный урок – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
66	Контрольный урок-бег 100м	1
67	Контрольный урок - бег 6 мин.	1
68	Контрольный урок - прыжок в длину с места. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Эстафета.	1
	<b>Итого по программе:</b>	68

#### 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Т.Б.на уроке. Спринтерский бег, бег, на дистанцию 70-80 м	1
2	Спринтерский бег. Контрольный урок – бег 60м.	1
3	Спринтерский бег. Контрольный урок – бег 100м	1
4	Прыжок в длину. Контрольный урок -прыжки на скакалке 1 минута	1
5	Контрольный урок – прыжок в длину с места.	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
6	Контрольный урок - челночный бег, длительный бег до 6 мин	1
7	Метание мяча. Контрольный урок - наклон вперед, длительный бег до 6 мин	1
8	Бег на средние дистанции. Контрольный урок -6 минутный бег. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
9	Контрольный урок - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8-10 мин. Эстафетный бег, стартовый разгон, финиширование	1
10	ТБ по разделу баскетбол. Совершенствовать технику быстрых передач мяча. Игра: «Баскетбол»	1
11	Совершенствование передачи и владения. Техника вырывания и выбивания мяча. Учебная игра.	1
12	Совершенствование передачи и владения мяча. Учебная игра.	1
13	Совершенствование передачи и владения мяча. Учебная игра.	1
14	ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойки и передвижения .	1
15	Контрольный урок - подтягивание. Игра: «Волейбол»	1
16	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Игра: «Волейбол»	1
17	Совершенствование техники подачи, приема и передачи мяча. Игра: «Волейбол»	1
18	Совершенствование техники подачи, приема и передачи мяча. Игра: «Волейбол»	1
19	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Контрольный урок- наклон вперед.	1
20	Стойка на голове. Два слитных кувырка вперед. Стойка на лопатках без упора на руки	1
21	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене	1
22	Техника выполнения длинного кувырка вперед с трех шагов. Акробатические соединения из семи и более элементов	1
23	Контрольный урок - длинного кувырка вперед с трех шагов.	1
24	Совершенствовать акробатическое соединение.	1
25	Контрольный урок - стойка на голове (М). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1
26	Контрольный урок - акробатическое соединение.	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
27	Строевые упражнения. Акробатические соединения..Упражнения в равновесии..Висы и упоры на перекладине	1
28	Контрольный урок - проверить акробатические упражнения. Развитие силовых способностей	1
29	Повторить висы на перекладине. Упражнения для развития силы	1
30	Контрольный урок - висы согнувшись. Провести гимнастическую полосу препятствий.	1
31	Контрольный урок - подтягивание в висе (мальчики) и висе лежа (девочки).	1
32	Контрольный урок - наклон вперед. ОРУ для формирования правильной осанки.	1
33	Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
34	Одновременный одношажный ход. Скоростной стартовый вариант	1
35	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Дистанция 2 км.	1
36	Контрольный урок - техника одновременного одношажного хода. Дистанция 3 км.	1
37	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 3 км.	1
38	Торможение плугом. Поворот махом	1
39	Контрольный урок - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 3 км.	1
40	Контрольный урок - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке. Совершенствовать технику изученных ходов переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км	1
41	Коньковый ход-техника выполнения. Совершенствовать технику изученных ходов переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км.	1
42	Коньковый ход-техника выполнения. Дистанция 3 км.	1
43	Соревнования на дистанции. – 2км (Д), М – 3км (М)	1
44	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
45	Круговая эстафета с этапом по 200 м.	1
46	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование ведения и передачи мяча в игре. Игра: «Баскетбол»	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
47	Передача мяча при встречном движении. Действия трех нападающих против двух защитников. Игра: «Баскетбол»	1
48	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча при встречном движении Совершенствование техники ведения мяча, защита и нападения в игре. Игра: «Баскетбол»	1
49	Контрольный урок – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча, бросков в кольцо. Защита и нападения в игре. Игра: «Баскетбол»	1
50	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей. ( Д) – перестрелка, ( М) – футбол	1
51	Передача и броски мяча в движении различными способами. Защита и нападения в игре. Штрафной бросок. Игра: «гандбол»	1
52	Контрольный урок - комплекса ОФП. Игра: «гандбол»	1
53	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Нижняя прямая подача мяча.	1
54	Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Игра: «Волейбол»	1
55	Тактические действия в защите и нападении. Техника приема и передачи мяча снизу. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Игра: «Волейбол»	1
56	Контрольный урок – нижней прямой подачи мяча Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Игра: «Волейбол»	1
57	Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передачи мяча, прямой нижней подачи. Игра: «Волейбол»	1
58	Контрольный урок - техника приема и передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование нижней прямой подачи. Игра: «Волейбол».	1
59	Совершенствование приема и передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. Игра: «Волейбол»	1
60	Контрольный урок - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
61	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
62	ТС и ТБ по разделу. Прыжковые упражнения.	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
63	Техника метания. Контрольный урок- челночный бег	1
64	Техника низкого старта. Контрольный урок – метание	1
65	Стартовый разгон. Финиширование. Контрольный урок – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
66	Контрольный урок-бег 100м	1
67	Контрольный урок - бег 6 мин.	1
68	Контрольный урок - прыжок в длину с места. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Эстафета.	1
	<b>Итого по программе:</b>	68