

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кировской области
город Киров
МБОУ "СОШ №71" города Кирова

РАССМОТРЕНО
педагогический совет
протокол № 1
от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР

Ветошкина О.В.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Банникова Н.Н.
Приказ № 75
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа
по физической культуре
7-9 классы
на 2023- 2024 учебный год

Автор-составитель:
Абашева А.Н. -
учитель
физической культуры 1
категории,
Слаутина О.Н. - учитель
физической культуры 1
категории

Киров, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 класса составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
2. Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций \ В.И.Ляха, М.Я.Виленского\ . – Москва «Просвещение», 2016г.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) общей целью воспитания в МБОУ «СОШ № 71» города Кирова является личностное развитие школьников, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует педагогов на обеспечение позитивной динамики развития личности ребенка. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые

приоритеты, соответствующие трем уровням общего образования. Это то, чему предстоит уделять первостепенное, но не единственное внимание:

1. В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе педагогами и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения школьника. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);

- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание младшим школьником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

2. В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст –

наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

3. В воспитании детей юношеского возраста (уровень среднего общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями школьников юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести в том числе и в школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Работа педагогов по реализации данной программы, направленная на достижение поставленной цели, позволит обучающему получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в школе интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения школьников.

Места учебного предмета в учебном плане

Физическая культура; 5 класс – 68 часов; 2 часа в неделю

6 класс- 68 часов ; 2 часа в неделю

7 класс- 68 часов ; 2 часа в неделю

8 класс- 68 часов ; 2 часа в неделю

9 класс 68 часов; 2 часа в неделю

Результаты освоения учебного курса

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

Содержание курса Физическая культура представлено:

Легкая атлетика

Гимнастика

Лыжная подготовка

Спортивные и подвижные игры

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России . Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Правила игры. История игры.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

№ урока	<i>Тематическое планирование 5 класса</i>	
	Тема урока	Количество часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры.	Легкая атлетика-8 часов
2	Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	1
3	Обучение технике челночного бега. Челночный бег 3/10 метров	1
4	Овладение техникой прыжков в длину с разбега . Олимпийские игры древности.	1

5	Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.	1
6	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
7	Овладение техникой прыжков в высоту. Развитие выносливости..	1
8	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. Знание о физической культуре.	1
		Баскетбол-10часов
9	Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола.	1
10	Освоение техникой передачи мяча. Мини-баскетбол.	1
11	Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок.	1
12	Упражнения на формирование силы. Развитие силы.	1
13	Освоение техникой ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол.	1
14	Освоение техникой элементов игры «Баскетбол»	1
15	Освоение техникой прыжков через скакалку.. Развитие прыгучести.	1
16	Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1
17	Освоение техникой бросков баскетбольного мяча на точность.. Физическая культура человека.	1
18	Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.	1

19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	Гимнастика- 14 часов.
20	Освоение строевых упражнений Личная гигиена.	1
21	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
22	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	1
23	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
24	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Физическая культура в современном обществе	1
25	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.	1
26	Освоение акробатических упражнений.	1
27	Освоение акробатических упражнений.	1
28	Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
29	Развитие координационных способностей. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
30	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Первая помощь и самопомощь.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	1
32	Развитие гибкости..	1

	Лазание по канату.	
33	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта	Лыжная подготовка- 14 часов
34	Изучение техники попеременного двушажного хода. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
35	Освоение техники попеременного двушажного хода.	1
36	Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».	1
37	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
38	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники хода. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
39	Выполнения техники лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
40	Освоение техники лыжных ходов. Учет дистанции 2км.	1
41	Освоение техники подъема «елочкой»; торможения «плугом»	1
42	Закрепление лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
43	Передвижение на лыжах 3 км б/у времени.	1
44	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
45	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 2км.	1

46	Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	Футбол-6 часов
47	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры в футбол.	1
48	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1
49	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
50	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
51	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка в высоту.	Легкая атлетика-10ч.
52	Освоение техникой прыжка в высоту способом «Перешагиванием».	1
53	Закрепление техники прыжка в высоту на результат..	1
54	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
55	Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3x10 м на результат.	1
56	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат.	1
57	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	1
58	Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	1
59	Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг»	1

60	Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени.	1
61-62	Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..	Волейбол- 8 часов
63	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока. Освоение техники прямого нападающего удара.	
64	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока. Освоение техники прямого нападающего удара.	
65	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом.	
66	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом.	
67	Освоение техники нижней прямой подачи. Итоговый урок. Знание о спортивной игре. Закрепление тактики свободного нападения	
68	Освоение техники нижней прямой подачи. Итоговый урок. Знание о спортивной игре. Закрепление тактики свободного нападения	

№ урока	Тема урока <i>Тематическое планирование 6 класса</i>	Количество часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры.	Легкая атлетика-8 часов
2	Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	1
3	Обучение технике челночного бега. Челночный бег 3/10 метров	1
4	Овладение техникой прыжков в длину с разбега . Олимпийские игры древности.	1
5	Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.	1
6	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
7	Овладение техникой прыжков в высоту. Развитие выносливости..	1
8	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. Знание о физической культуре.	1
9	Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола.	Баскетбол-10часов
10	Освоение техникой передачи мяча. Мини-баскетбол.	1
11	Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок.	1
12	Упражнения на формирование силы. Развитие силы.	1
13	Освоение техникой ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол.	1

14	Освоение техникой элементов игры «Баскетбол»	1
15	Освоение техникой прыжков через скакалку.. Развитие прыгучести.	1
16	Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1
17	Освоение техникой бросков баскетбольного мяча на точность.. Физическая культура человека.	1
18	Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.	1
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	Гимнастика-14 часов.
20	Освоение строевых упражнений Личная гигиена.	1
21	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
22	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	1
23	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
24	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Физическая культура в современном обществе	1
25	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.	1
26	Освоение акробатических упражнений.	1
27	Освоение акробатических упражнений.	1
28	Освоение акробатических упражнений.	1

	Овладение организаторскими умениями.	
29	Развитие координационных способностей. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
30	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Первая помощь и самопомощь.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	1
32	Развитие гибкости.. Лазание по канату.	1
33	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта	Лыжная подготовка- 14 часов
34	Изучение техники попеременного двушажного хода. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
35	Освоение техники попеременного двушажного хода.	1
36	Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».	1
37	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
38	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники хода. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
39	Выполнения техники лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
40	Освоение техники лыжных ходов. Учет дистанции 2км.	1

41	Освоение техники подъема «елочкой»; торможения «плугом»	1
42	Освоение техники выполнения лыжных ходов	1
43	Передвижение на лыжах 3 км б/у времени.	1
44	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
45	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 2км.	1
46	Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	Футбол-6 часов
47	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры в футбол.	1
48	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1
49	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
50	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
51	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка в высоту.	Легкая атлетика-10ч.
52	Освоение техникой прыжка в высоту способом «Перешагиванием».	1
53	Закрепление техники прыжка в высоту на результат..	1
54	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1

55	Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3x10 м на результат.	1
56	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат.	1
57	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	1
58	Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	1
59	Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг»	1
60	Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени.	1
61	Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..	Волейбол- 8 часов
62	Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..	
63	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока. Освоение техники прямого нападающего удара.	
64	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока. Освоение техники прямого нападающего удара.	
65	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом.	
66	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом.	
67	Освоение техники нижней прямой подачи. Итоговый урок. Знание о спортивной игре. Закрепление тактики свободного нападения	

68	Освоение техники нижней прямой подачи. Итоговый урок. Знание о спортивной игре. Закрепление тактики свободного нападения	
----	--	--

№ урока	Тема урока <i>Тематическое планирование 7 класса</i>	Количество часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры.	Легкая атлетика-8 часов
2	Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	1
3	Обучение технике челночного бега. Челночный бег 3/10 метров	1
4	Овладение техникой прыжков в длину с разбега . Олимпийские игры древности.	1

5	Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.	1
6	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
7	Овладение техникой прыжков в высоту. Развитие выносливости..	1
8	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. Знание о физической культуре.	1
9	Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола.	Баскетбол-10часов
10	Освоение техникой передачи мяча. Мини-баскетбол.	1
11	Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок.	1
12	Упражнения на формирование силы. Развитие силы.	1
13	Освоение техникой ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол.	1
14	Освоение техникой элементов игры «Баскетбол»	1
15	Освоение техникой прыжков через скакалку.. Развитие прыгучести.	1
16	Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1
17	Освоение техникой бросков баскетбольного мяча на точность.. Физическая культура человека.	1
18	Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.	1

19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	Гимнастика- 14 часов.
20	Освоение строевых упражнений Личная гигиена.	1
21	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
22	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	1
23	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
24	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Физическая культура в современном обществе	1
25	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.	1
26	Освоение акробатических упражнений.	1
27	Освоение акробатических упражнений.	1
28	Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
29	Развитие координационных способностей. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
30	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Первая помощь и самопомощь.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	1
32	Развитие гибкости..	1

	Лазание по канату.	
33	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта	Лыжная подготовка- 14 часов
34	Изучение техники попеременного двушажного хода. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
35	Освоение техники попеременного двушажного хода.	1
36	Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».	1
37	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
38	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники хода. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
39	Выполнения техники лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
40	Освоение техники лыжных ходов. Учет дистанции 2км.	1
41	Освоение техники подъема «елочкой»; торможения «плугом»	1
42	Закрепление лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
43	Передвижение на лыжах 3 км б/у времени.	1
44	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
45	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 2км.	1

46	Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	Футбол-6 часов
47	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры в футбол.	1
48	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1
49	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
50	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
51	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка в высоту.	Легкая атлетика-10ч.
52	Освоение техникой прыжка в высоту способом «Перешагиванием».	1
53	Закрепление техники прыжка в высоту на результат..	1
54	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
55	Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3х10 м на результат.	1
56	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат.	1
57	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	1
58	Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	1
59	Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг»	1

60	Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени.	1
61	Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..	Волейбол- 8 часов
62	Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..	
63	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока. Освоение техники прямого нападающего удара.	
64	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока. Освоение техники прямого нападающего удара.	
65	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом.	
66	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом.	
67	Освоение техники нижней прямой подачи. Итоговый урок. Знание о спортивной игре. Закрепление тактики свободного нападения	
68	Освоение техники нижней прямой подачи. Итоговый урок. Знание о спортивной игре. Закрепление тактики свободного нападения	

№ урока	Тематическое планирование-8класс Тема урока	Количество часов
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атлетике.. История развития физической культуры.	Легкая атлетика- 10часов
2	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1
3	Стартовый разгон. Высокий старт. Бег 30 метров.	1
4	Стартовый разгон. Низкий старт. Бег 60 метров	1
5	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	1
6	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	1
7	Овладение техникой прыжка в длину с разбега Физическое развитие человека.	1
8	Овладение техникой прыжка в длину с разбега	1
9	Овладение техникой прыжка в высоту с разбега	1
10	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	Кроссовая подготовка- 4часа
12	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров	1
13	Развитие скоростной выносливости.	1
14	Развитие выносливости и координационных способностей.	1
15	Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Баскетбо-4часа
16	Освоение ловли и передач мяча. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
17	Освоение техникой ведения мяча и броска мяча.	1

18	Вырывание и выбивание мяча . Учебная игра.	1
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики	Гимнастика-14 часов
20	Освоение общеразвивающих упражнения без предметов Строевые упражнения	1
21	Освоение общеразвивающих упражнения с предметами. Знания о физической культуре. История Олимпийских игр.	1
22	Освоение и совершенствование висов и упоров. Личная гигиена	1
23	Освоение и совершенствование опорных прыжков Предупреждение травматиза.	1
24	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
25	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	
26	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.. Личная гигиена.	1
27	Развитие силовых способностей Упражнение для пресса	1
28	Развитие координационных способностей Лазание по канату	1
29	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Предупреждение травматизма.	1
30	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
33	Вводный инструктаж. Техника безопасности по лыжной подготовки Основные требования к одежде, обуви	Лыжная подготовка-14 часов
34	Одновременный одношажный ход. Техника хода	1

35	Одновременный двушажный ход .Техника хода	1
36	Одновременный одношажный ход. Техника хода	1
37	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1
38	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1
39	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
40	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
41	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
42	Торможение плугом. Лыжные гонки на 2 км.	1
43	Торможение плугом.	1
44	Поворот плугом. Лыжные гонки 1км.	1
45	Поворот плугом. Техника выполнения Прохождение дистанции до 5 км	1
46	Техника безопасности на уроках волейбола. История игры.	Волейбол-6 часов
47	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
48	Прием и передача мяча. Учебная игра	1
49	Передача мяча в движении.	1
50	Прием и передача мяча с использованием подвижных игр.	1
51	Нижняя подача мяча. Учебная игра	1
52	Техника безопасности на уроках футбола. История игры футбола.	Футбол- 8 часов
53	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры.	1
54	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1

55	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
56	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
57	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
58	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
59	Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей	1
60	Прыжки в высоту с разбега (способом перешагиванием)	Легкая атлетика-10часов
61	Прыжки в высоту с разбега (способом перешагиванием)	1
62	Низкий старт и стартовый разгон Бег 100 метров	1
63	Развитие выносливости. Бег 2000 метров	1
64	Развитие выносливости. Медленный бег до 10 минут	1
65	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра.	1
66	Переменный бег . Прыжки в длину с разбега.	1
67	Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.	1
68	Подвижные игры. Итоговый урок	1

№	Тематическое планирование-9 класс Тема урока	Количество часов
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атлетике.. История легкой атлетике.	Легкая атлетика-10часов
2	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1
3	Стартовый разгон. Высокий старт. Бег 60 метров.	1
4	Стартовый разгон. Низкий старт. Бег 100 метров	1
5	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	1
6	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	1
7	Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Физическое развитие человека.	1
8	Овладение техникой прыжка в длину с разбега	1
9	Овладение техникой прыжка в высоту с разбега	1
10	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	Кроссовая подготовка-4часа
12	Метание мяча на дальность. Мини-футбол.	1
13	Развитие скоростной выносливости.	1
14	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров.	1

15	Техника безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Баскетбо- 4часа
16	Освоение ловли и передач мяча. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
17	Освоение техникой ведения мяча и броска мяча.	1
18	Вырывание и выбивание мяча . Учебная игра.	1
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики	Гимнастика- 14 часов
20	Освоение общеразвивающих упражнения без предметов Строевые упражнения	1
21	Освоение общеразвивающих упражнения с предметами. Знания о физической культуре. История Олимпийских игр.	1
22	Освоение и совершенствование висов и упоров. Личная гигиена	1
23	Освоение и совершенствование опорных прыжков Предупреждение травматизма.	1
24	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
25	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	
26	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.. Личная гигиена.	1
27	Развитие силовых способностей Упражнение для пресса	1
28	Развитие координационных способностей Лазание по канату	1
29	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Предупреждение травматизма.	1

30	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
33	Вводный инструктаж. Техника безопасности по лыжной подготовки Основные требования к одежде, обуви	Лыжная подготовка- 14 часов
34	Одновременный одношажный ход	1
35	Одновременный одношажный ход. Техника хода	1
36	Одновременный двушажный ход .Техника хода	1
37	Одновременный одношажный ход. Техника хода	1
38	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1
39	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1
40	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
41	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
42	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
43	Торможение плугом. Лыжные гонки на 2 км.	1
44	Торможение плугом.	1
45	Поворот плугом. Лыжные гонки 1км.	1
46	Поворот плугом. Техника выполнения Прохождение дистанции до 5 км	1
47	Техника безопасности на уроках волейбола. История игры.	Волейбол-6 часов
48	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1

49	Прием и передача мяча. Учебная игра	1
50	Передача мяча в движении.	1
51	Прием и передача мяча с использованием подвижных игр.	1
52	Нижняя подача мяча. Учебная игра	1
53	Техника безопасности на уроках футбола. История игры футбола.	Футбол- 8 часов
54	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры.	1
55	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1
56	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
57	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
58	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
59	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
60	Освоение техникой ударов по воротам. Возрождение Олимпийских игр.	1
61	Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей	1
62	Прыжки в высоту с разбега (способом перешагиванием)	Легкая атлетика- 10 часов
63	Прыжки в высоту с разбега (способом перешагиванием)	1
64	Низкий старт и стартовый разгон	1

	Бег 100 метров	
65	Развитие выносливости. Бег 2000 метров	1
66	Развитие выносливости. Медленный бег до 10 минут	1
67	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра.	1
68	Переменный бег . Прыжки в длину с разбега.	1