

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет по образованию Щекинский район

Царевская основная школа №41

Рассмотрена на МО школы;
на заседании
педагогического совета
школы
Протокол №1 от
30.08.2023г.



Утверждаю
Директор
МБОУ «Царевская
основная школа №41»

Портнова И.В.
Приказ № 77
«30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся ОВЗ ИН Вариант 1. 5-9 классов

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I¹) и I—IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Применение технологий на уроках физкультуры :

- здоровьесберегающие технологии
- игровая технология
- информационно-коммуникативные технология
- технология дифференцированного физкультурного образования
- соревновательная технология

Распределение учебного времени на различные виды программного материала в 5-9 классах.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	90	90	90	90	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры -(баскетбол)	14	14	14	14	14
	Спортивные игры-(волейбол)	17	17	17	17	17
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	29	29	29	29	29
1.5	Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
2	Вариативная часть	15	15	15	15	15
2.1	Настольный теннис	8	8	8	8	8
	Лапта	7	7	7	7	7
2.2	Региональный компонент	В процессе урока				
	Итого	105	105	105	105	105

5 класс

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН,
ВКЛЮЧАЮЩИЙ КОНТРОЛЬ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Количество часов на раздел	Контрольные работы, тестирование (количество) сдача учебного норматива	Проектные работы (по новым ФГОС)
1	Лёгкая атлетика	29	1	
2	Волейбол	17	1	
3	Гимнастика	14	1	
4	Лыжная подготовка	16	1	
5	Баскетбол	14	1	
	Итого	90	5	

6 класс

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН,
ВКЛЮЧАЮЩИЙ КОНТРОЛЬ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Количество часов на раздел	Контрольные работы, тестирование	Проектные работы (по новым ФГОС)
--------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------------	----------------------------------

			(количество) сдача учебного норматива	
1	Лёгкая атлетика	29	1	
2	Волейбол	17	1	
3	Гимнастика	14	1	
4	Лыжная подготовка	16	1	
5	Баскетбол	14	1	
	Итого	90	5	

7 класс

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН,
ВКЛЮЧАЮЩИЙ КОНТРОЛЬ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Количество часов на раздел	Контрольные работы, тестирование (количество) сдача учебного норматива	Проектные работы (по новым ФГОС)
1	Лёгкая атлетика	29	1	
2	Волейбол	19	1	
3	Гимнастика	14	1	
4	Лыжная подготовка	18	1	
5	Баскетбол	10	1	
	Итого	90	5	

8 класс

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН,
ВКЛЮЧАЮЩИЙ КОНТРОЛЬ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Количество часов на раздел	Контрольные работы, тестирование (количество) сдача учебного норматива	Проектные работы (по новым ФГОС)
1	Лёгкая атлетика	29	1	
2	Волейбол	19	1	
3	Гимнастика	14	1	
4	Лыжная подготовка	18	1	
5	Баскетбол	10	1	
	Итого	90	5	

9 класс

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН,

ВКЛЮЧАЮЩИЙ КОНТРОЛЬ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Количество часов на раздел	Контрольные работы, тестирование (количество) сдача учебного норматива	Проектные работы (по новым ФГОС)
1	Лёгкая атлетика	29	1	
2	Волейбол	19	1	
3	Гимнастика	14	1	
4	Лыжная подготовка	18	1	
5	Баскетбол	10	1	
	Итого	90	5	

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Контрольные упражнения по физической культуре для учащихся 5 класса

Оценки Упражнения	мальчики			девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м, с	10.0 и меньше	10.1-11.1	11.2 и больше	10.4 и меньше	10.5-11.6	11.7 и больше
Бег 300 м, мин,с	1.00 и меньше	1.01 – 1.117	1.18 и больше	1.07 и меньше	1.08 - 1.21	1.22 и больше
Бег 1000 м, мин,с	4.45 и меньше	4.46-6.45	6.46 и больше	5.20 и меньше	5.21-7.20	7.21 и больше
Бег 1500 м., мин,с	10.00 и меньше	8.51-9.59	10.00 и больше	9.00 и меньше	9.01-10.29	10.30 и больше
Прыжок в длину, см	340 и больше	339-261	260 и меньше	300 и больше	299-221	220 и меньше
Метание мяча (150 г), м	34 и больше	33-21	20 и меньше	21 и больше	20-15	14 и меньше

Контрольные тесты по физической культуре для учащихся 5 класса

Оценки Упражнения	мальчики			девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 м, с	5.3 и меньше	5.4-6.1	6.2 и больше	5.4	5.5-6.2	6.3 и больше
Челночный бег 3x10м, мин,с	8.2 и меньше	8.3 – 8.5	8.6 и больше	8.6 и меньше	8.7-9.0	9.1 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178-135	134 и меньше	164 и больше	123-125	124 и меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз за мин.	90 и больше	89-71	70 и меньше	110 и больше	109-91	90 и меньше

Подтягивание (девочки из положения лежа), кол-во раз	8 и больше	7-4	3 и меньше	14 и больше	13-6	5 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз	22 и больше	12-21	11 и меньше	16 и больше	10-15	9 и меньше

Контрольные упражнения по физической культуре для учащихся 6 класса

Оценки Упражнения	мальчики			девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м, с	9.7 и меньше	9.8-10.9	11.0 и больше	10.2 и меньше	10.3-11.4	11.5 и больше
Бег 300 м, мин,с	0.59 и меньше	1.00 – 1.14	1.15 и больше	1.05 и меньше	1.06 - 1.19	1.20 и больше
Бег 1000 м, мин,с	4.30 и меньше	4.31-6.30	6.31 и больше	5.10 и меньше	5.11-7.10	7.11 и больше
Бег 1500 м., мин,с	7.40 и меньше	7.41-8.15	8.10 и больше	8.15 и меньше	8.16-8.49	8.50 и больше
Прыжок в длину, см	360 и больше	359-271	270 и меньше	330 и больше	329-231	230 и меньше
Метание мяча (150 г), м	38 и больше	35-23	21 и меньше	23 и больше	22-16	15 и меньше

Контрольные тесты по физической культуре для учащихся 6 класса

Оценки Упражнения	мальчики			девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 м, с	5.2 и меньше	5.3-5.9	6.0 и больше	5.3	5.4-6.0	6.1 и больше
Челночный бег 3x10м, мин,с	8.0 и меньше	8.1 – 8.5	8.6 и больше	8.4 и меньше	8.0-8.9	9.0 и больше
Прыжок в длину с места, см	184 и больше	183-145	144 и меньше	179 и больше	178-140	139 и меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз за мин.	105 и больше	99-85	84 и меньше	115 и больше	114-96	95 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), кол-во раз	9 и больше	8-5	4 и меньше	15 и больше	14-7	6 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз	23 и больше	22-13	12 и меньше	17 и больше	16-11	10 и меньше

Контрольные упражнения по физической культуре для учащихся 7 класса

Оценки Упражнения	мальчики			девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м, с	9,4 и меньше	9.5-10.6	10.7и больше	9.8 и меньше	9.9-11.0	11.1 и больше
Бег 300 м, мин,с	0.56 и меньше	0.57 – 1.11	1.12 и больше	1.01 и меньше	1.02 - 1.15	1.16 и больше
Бег 1000 м, мин,с	4.20 и меньше	4.21-6.15	6.16 и больше	5.00 и меньше	5.05-7.00	7.01 и больше
Бег 1500 м., мин,с	7.00 и меньше	7.01-8.50	7.50 и больше	7.30 и меньше	8.00-8.29	8.30 и больше
Прыжок в длину, см	380 и больше	379-291	290 и меньше	350 и больше	349-241	240 и меньше
Метание мяча (150 г), м	39и больше	38-26	25 и меньше	26 и больше	25-18	17 и меньше

Контрольные тесты по физической культуре для учащихся 7 класса

Оценки Упражнения	мальчики			девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 м, с	5.0 и меньше	5.1-5.8	5.9и больше	5.2	5.3-5.9	6.0 и больше
Челночный бег3х10м, мин,с	7.8 и меньше	7.9 – 8.3	8.4 и больше	8.2 и меньше	8.3-8.7	8.8и больше
Прыжок в длину с места, см	195и больше	194-160	159 и меньше	182 и больше	180-145	144 и меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз за мин.	105 и больше	104-95	94 и меньше	120 и больше	119-105	104 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), кол-во раз	10и больше	9-6	5 и меньше	16и больше	15-8	7 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз	24 и больше	23-14	13 и меньше	18 и больше	17-12	11 и меньше

Контрольные упражнения по физической культуре для учащихся 8 класса

Оценки Упражнения	мальчики			девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м, с	9,2 и меньше	9.3-10.4	10.3 и больше	9.5 и меньше	9.7-10.7	10.8 и больше
Бег 300 м, мин,с	0.56 и меньше	0.57 – 1.11	1.12 и больше	1.01 и меньше	1.02 - 1.15	1.16 и больше

Бег 1000 м, мин,с	4.20 и меньше	4.21-6.15	6.16 и больше	5.00 и меньше	5.05- 7.00	7.01 и больше
Бег 1500 м., мин,с	7.00 и меньше	7.01-8.50	7.50 и больше	7.30 и меньше	8.00 8.29	8.30 и больше
Прыжок в длину, см	380 и больше	379-291	290 и меньше	350 и больше	349- 241	240 и меньше
Метание мяча (150 г), м	39 и больше	38-26	25 и меньше	26 и больше	25-18	17 и меньше

Контрольные тесты по физической культуре для учащихся 8 класса

Оценки Упражнения	мальчики			девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 м, с	4.7 и меньше	5.1-5.5	5.8 и больше	4.9	5.3-5.9	6.1 и больше
Челночный бег 3x10м, мин,с	7.8 и меньше	7.9 – 8.7	9.0 и больше	8.2 и меньше	8.3-8.7	8.8 и больше
Прыжок в длину с места, см	210 и больше	195-180	160 и меньше	200 и больше	180- 160	145 и меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз за мин.	105 и больше	104-95	94 и меньше	120 и больше	119- 105	104 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), кол-во раз	9 и больше	6-7	2 и меньше	17 и больше	15-13	5 и меньше
Поднимание туловища, кол- во раз	24 и больше	23-14	13 и меньше	18 и больше	17-12	11 и меньше

Контрольные упражнения по физической культуре для учащихся 9 класса

Оценки Упражнения	мальчики			девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м, с	9,2 и меньше	9.3-10.4	10.3 и больше	9.5 и меньше	9.7- 10.7	10.8 и больше
Бег 300 м, мин,с	0.56 и меньше	0.57 – 1.11	1.12 и больше	1.01 и меньше	1.02 - 1.15	1.16 и больше
Бег 1000 м, мин,с	4.20 и меньше	4.21-6.15	6.16 и больше	5.00 и меньше	5.05- 7.00	7.01 и больше
Бег 1500 м., мин,с	7.00 и меньше	7.01-8.50	7.50 и больше	7.30 и меньше	8.00 8.29	8.30 и больше
Прыжок в длину, см	380 и больше	379-291	290 и меньше	350 и больше	349- 241	240 и меньше
Метание мяча (150 г), м	39 и больше	38-26	25 и меньше	26 и больше	25-18	17 и меньше

Контрольные тесты по физической культуре для учащихся 9 класса

Оценки Упражнения	мальчики			девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 м, с	4.7 и меньше	5.1-5.5	5.8 и больше	4.9	5.3-5.9	6.1 и больше
Челночный бег 3x10м, мин,с	7.8 и меньше	7.9 – 8.7	9.0 и больше	8.2 и меньше	8.3-8.7	8.8 и больше
Прыжок в длину с места, см	210 и больше	195-180	160 и меньше	200 и больше	180-160	145 и меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз за мин.	105 и больше	104-95	94 и меньше	120 и больше	119-105	104 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), кол-во раз	9 и больше	6-7	2 и меньше	17 и больше	15-13	5 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз	24 и больше	23-14	13 и меньше	18 и больше	17-12	11 и меньше

Тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

Количество часов в неделю: 3 часа

Предмет	Класс	Вариант	
Физическая культура	5	Физическая культура	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		Вводный инструктаж по ТБ при занятиях Л/а.- №094-2016 ОРУ, специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра.	1
		ОРУ, Специальные л/а упражнения. Закрепление техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра. Развитие скоростных способностей. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека</i>	1
		К/т-бег 30м Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Подвижные игры: «Невод». Развитие выносливости. <i>История легкой атлетики</i>	1
		К/т-прыжки в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Бег с ускорением 15– 30 м Развитие скоростных способностей.	1

		К/т-челночный бег 3x10 м Разучивание прыжка с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных способностей.	1
		Равномерный бег (6мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.	1
		Уч /н-метание мяча на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Закрепление прыжка с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных способностей.	1
		Уч /н –бег 60м ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на результат 300 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		Уч /н –бег 1500м Равномерный бег (7мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости.	1
		ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат. Разучить метание мяча на дальность Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Закрепление метания мяча на дальность. Бег 1000 м. на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		Равномерный бег (8мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости.	1
		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания мяча с 2-3 шагов. Бег 1500м. на результат. Развитие выносливости.	1
		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 2- 3 шагов на результат. Эстафеты. Развитие выносливости. Физическое развитие человека.	1
		Равномерный бег (10мин). Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости.	1
Волейбол		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным играм. №099-2016 Разучивание стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами. Разучивание передачи мяча сверху двумя руками на месте, приема мяча двумя руками снизу на месте. Игра в пионербол. к/т - Подтягивание на перекладине на результат..	1
		К/т- бросок мяча из-за головы. Закрепление стойки игрока, перемещения в стойке лицом вперед. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками на месте, прием мяча снизу	1

		<p>двумя руками на месте. Игра в пионербол. к/т-Прыжки в длину с места на результат. Развитие координационных способностей.</p> <p>История волейбола</p>	
		<p>К/т - подтягивание на перекладине. Совершенствование стойки игрока, перемещения в стойке спиной вперед. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте, прием мяча снизу двумя руками на месте. Игра в пионербол.</p> <p>Основные правила игры в волейбол.</p>	1
		<p>Разучивание передачи над собой. Разучивание нижней прямой подачи мяча с 3-6 метров. Игра в пионербол. к/т- прыжки через скакалку 1 мин. Развитие координационных способностей.</p>	1
		<p>Закрепление передачи мяча над собой. Закрепление нижней прямой подачи мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. к/т – поднимание туловища за 30 сек.</p>	1
		<p>Совершенствование передачи мяча над собой. Совершенствование нижней прямой подачи мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.</p> <p>Терминология в волейболе.</p>	1
		<p>Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Игра в мини-волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1
		<p>Закрепить технику прямого нападающего удара после подбрасывания. Игровые задания (2:2). Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Развитие выносливости.</p> <p>Зарождение Олимпийских игр древности.</p>	1
		<p>Совершенствовать технику прямого нападающего удара после подбрасывания. Игровые задания (3:2). Игра в мини-волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1
		<p>Совершенствовать прием мяча сверху после перемещения. Игровые задания 3:3 с ограниченным числом игроков. Игра в мини – волейбол. Развитие координационных способностей.</p>	1
		<p>Совершенствование ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. Развитие координационных способностей.</p> <p>Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.</p>	1
		<p>Совершенствование игровых заданий с ограниченным числом игроков на укороченных</p>	1

		площадках. Игра в мини – волейбол. Развитие координационных способностей.	
Гимнастика		Инструктаж по т.б на уроках гимнастики №095-2016 . Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Совершенствование 2-3 кувырка вперед. Совершенствование лазания по гимнастической стенке. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей.	1
		Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Совершенствование 2-3 кувырка вперед. Разучивание 2-3 кувырка назад. Разучивание лазания по канату в два приема. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие гибкости. <i>История гимнастики.</i>	1
		К/т- наклон вперед из положения стоя. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. 2-3 кувырка вперед – оц. Закрепление 2-3 кувырков назад. Закрепление лазания по канату в два приема. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей.	1
		К/т – поднимание туловища Строевые упражнения: из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Совершенствование 2-3 кувырка назад. Совершенствование перекатом в стойку на лопатках. Совершенствование лазания по канату в два приема. Эстафеты с гимнастической скакалкой. <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</i>	1
		К/т- прыжки со скакалкой. Строевые упражнения: из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. 2-3 кувырка назад – оц. Совершенствование перекатом в стойку на лопатках. Совершенствование лазания по канату в два приема. Эстафеты с гимнастической скакалкой. <i>Развитие гибкости.</i>	1
		Строевые упражнения: из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Перекатом в стойку на лопатках – оц. Совершенствование акробатического соединения из разученных элементов. Совершенствование лазания по канату в два приема. Эстафеты с набивными мячами. <i>Развитие силовых способностей.</i>	1

		Строевые упражнения: из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Акробатические упражнения из разученных элементов – оц. Совершенствование лазания по канату в два приема. Эстафеты с набивными мячами. Слагаемые здорового образа жизни.	1
		Строевые упражнения: из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Лазание по канату в два приема – оц. Разучивание техники вскок в упор присе, соскок прогнувшись. Эстафеты с набивными мячами	1
		Строевые упражнения: из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Закрепление вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Опорный прыжок через козла (80см.).Разучивание ходьбы по бревну, приседания и повороты в приседе (д). Разучивание виса согнувшись и прогнувшись (м). Эстафеты с набивными мячами.	1
		Строевые упражнения: из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Совершенствование опорного прыжка через козла (80 см.).Закрепление ходьбы по бревну приставными шагами, приседаний и поворотов в приседе (д). Закрепление виса согнувшись и прогнувшись (м).к/т – подтягивание на перекладине. Совершенствование опорного прыжка через козла (80 см). Утренняя гимнастика.	1
		Совершенствование ходьбы по бревну приставными шагами, приседаний и поворотов в приседе (д).Совершенствование виса согнувшись и прогнувшись (м). Опорный прыжок через козла (80 см.)- оц. Эстафеты. Режим дня.	1
		Разучивание ходьбы с перешагиванием через предметы, соскок с бревна прогнувшись (д) Разучивание подтягивания хватом сверху, поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упоры на бревне , жерди, перекладине (м). Эстафеты.	1
		Закрепление ходьбы с перешагиванием через предметы, соскок прогнувшись. Совершенствование соединения ранее разученных элементов (д). Закрепление подтягивания в висе хватом сверху, поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Эстафеты с преодолением препятствий.	1
		Соединение из разученных элементов (д) – оц. Упоры на бревне, жерди и перекладине (м) – оц. Эстафеты с предметами.	1

Настольный теннис		Обучение хватки ракетки. Обучение игровой стойке. Набивание одной и поочередно обеими сторонами ракетки на постоянную высоту. Учебная игра. История тенниса.	1
		Закрепление хватки ракетки. Обучение игровой стойке. Набивание одной и поочередно обеими сторонами ракетки на постоянную высоту. Учебная игра. Основные правила игры в теннис.	1
		Совершенствование хватки ракетки. Закрепление игровой стойки. Набивание одной и поочередно обеими сторонами ракетки на постоянную высоту. Учебная игра.	1
		Совершенствование хватка ракетки. Совершенствование игровой стойки. Набивание одной и поочередно обеими сторонами ракетки на постоянную высоту (правой и левой по 100, обеими поочередно – 60). Учебная игра.	1
		Обучение удару откидной слева. Совершенствование набивания мяча на контрастную высоту. Учебная игра. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
		Закрепление удара откидной с лева. Совершенствование набивания мяча на контрастную высоту. Учебная игра.	1
		Совершенствование удара откидной с лева. Совершенствование набивания мяча на контрастную высоту. Учебная игра.	1
		Совершенствование удара откидной с лева. Совершенствование набивания мяча на контрастную высоту. Учебная игра.	1
Лыжная подготовка		Инструктаж по Т.Б.-лыжная подготовка- №096-2016 Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Повторение попеременного двухшажного хода.	1
		Совершенствование спуска с пологих склонов, подъема «лесенкой». Прохождение дистанции 1 км.	1
		Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км. П.игра: «Куда укачишься за два шага».	1
		Совершенствование преодоления ворот при спуске. П/и: «Не задень». Разучивание: подъем на склон «елочкой».	1
		Передвижения на лыжах: разучивание одновременного одношажного хода. Эстафета с этапом до 50 м. без палок.	1
		Совершенствование спуска со склона в средней стойке. Закрепление подъема на склон «елочкой». Прохождение дистанции до 1.5 км.	1

		Попеременный двухшажный ход на технику. Закрепление одновременного одношажного хода. Уч/н- прохождение дистанции до 2км.	1
		Разучивание поворота переступанием в движении. Совершенствование спуска с пологих склонов, подъем на склон «елочкой».	1
		Подъем на склон «елочкой» на технику. Совершенствование одновременного одношажного хода. Разучивание: торможение «плугом», упором.	1
		Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Закрепление поворота переступанием в движении. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
		Прохождение дистанции 1км на результат. <i>Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</i>	1
		Совершенствование поворота переступанием в движении. Закрепление торможения «плугом», упором.	1
		Прохождение дистанции 2км на результат. <i>Развитие лыжного спорта в Тульской области.</i>	1
		Совершенствование спуска со склона в средней стойке. Закрепление: подъем на склон «елочкой».	1
		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы – оц., Поворот на месте махом.	1
		Медленное передвижение на лыжах до 3км.	1
Баскетбол		Инструктаж по ТБ. №100-2016 Совершенствование ведения мяча в движении, передачи мяча, броски в кольцо с 3м. П/и: «Мяч ловцу».	1
		<i>Развитие баскетбола в Тульской области.</i> Совершенствование ведения мяча в движении, передачи мяча, броски в кольцо с 3 м. П/и: «Мяч ловцу».	1
		Групповые упражнения с баскетбольным мячом. Игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).	1
		Совершенствование ведения мяча в движении, передачи мяча, броски в кольцо с 3м. Игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).	1
		<i>Способы взаимодействия во время состязаний.</i> Совершенствование элементов баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	1
		Тактические действия в нападении. Совершенствование ведения мяча в движении, передачи мяча, броски в кольцо с 3 м. Игра в мини-баскетбол.	1
		Тактические действия в защите. Совершенствование передачи мяча от груди,	1

		снизу, сверху, ловли мяча двумя руками. Игра в мини-баскетбол.	
		К/т-прыжки со скакалкой Тактические действия в нападении и защите. Совершенствование прыжка с двух шагов. Игра в мини-баскетбол.	1
		К/т-прыжки в длину с места Тактические действия в нападении и защите. Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину. Игра в мини-баскетбол.	1
		<i>Определение сердечных сокращений в процессе занятий физическими упражнениями.</i> Совершенствование прыжка с двух шагов, бросков в кольцо с 3 м. Игра в мини-баскетбол.	1
		Совершенствование ведения мяча в движении, передачи мяча, броски в кольцо с 3м. <i>Развитие баскетбола в Тульской области.</i> Игра в мини-баскетбол.	1
		Ловля и передача мяча в кругу. Позиционное нападение (5 : 0) Учебная игра	1
		Бросок одной рукой в движении. Позиционное нападение (5 : 0) Учебная игра Простейшие приемы и правила оказания самопомощи при травмах.	1
		Бросок одной рукой после ведения. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
Волейбол		Повторный инструктаж по ТБ. №097-2016 Разучивание передачи мяча над собой. Игра: «Пионербол».	1
		Закрепление передачи мяча над собой. Разучивание передачи мяча сверху у стены. Игра: «Пионербол» <i>Развитие волейбола в Тульской области.</i>	1
		Равномерный бег (5мин). Развитие выносливости. Совершенствование передачи мяча над собой. Закрепление передачи мяча сверху у стены. Игра: «Пионербол»	1
		Совершенствование передачи мяча над собой, передачи мяча сверху у стены. Разучивание прием мяча снизу. Игра: «Пионербол».	1
		Передача мяча над собой на технику. Совершенствование: прием мяча снизу. Разучивание: передача мяча через сетку двумя руками сверху, кулаком снизу.	1
Лёгкая атлетика		Повторный инструктаж по ТБ. №094-2016 . К/т- подтягивание на перекладине Разучивание прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание». П/и: «Удочка». «Развитие легкой атлетики в г.Щекино».	1
		. Закрепление прыжка в высоту с бокового разбега. П/и: «Удочка».	1

		<i>Корригирующие упражнения на осанку.</i>	
		К\т- прыжки через скакалку. Совершенствование прыжков в высоту с бокового разбега. П/и: «Борьба за мяч».	1
		К\т- бросок набивного мяча 1 кг. Закрепление прыжок в высоту с бокового разбега.	1
		Совершенствование высокого старта. Подвижные игры. <i>Измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела).</i>	1
		. Разучивание метания мяча на дальность с 3 шагов разбега. Игра: «Конники-спортсмены». <i>Оздоровительные комплексы.</i>	1
		К\т - челночный бег 3x10м. Равномерный бег (6 мин). Закрепление метания мяча на дальность с 3 шагов разбега. Игра: «Караси и щука».	1
		К\т – бег 30 метров. Беговые спецупражнения. Совершенствование метания мяча на дальность с 3 шагов разбега. Преодоление препятствий. Игра «Подвижная цель».	1
		Бег 60м на результат. Совершенствование метания мяча на дальность. Разучивание прыжка в длину с разбега.	1
		К\т- наклон вперед из положения стоя. Равномерный бег (6 мин). Закрепление прыжка в длину с разбега. ОФП. <i>Развитие плавания в Тульской области.</i>	1
		Уч\н -метание мяча на дальность на результат. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Эстафеты.	1
		Равномерный бег (7 мин). Полоса препятствий. РДК – выносливости.	1
		Кросс до 15 мин, бег с препятствиями. Развитие выносливости .	1
		К\т – бег 1000м. Бег с ускорением и максимальной скоростью. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
Лапта		Совершенствование ловли и передачи теннисного мяча. Удар битой по теннисному мячу способом «сверху», в ближние зоны (2,3), дальние (4,5). Двухсторонняя игра в лапту.	1
		Совершенствование ударов битой (в левую или правую половину поля). Удары битой сверху в зоны 2 и 3. Двухсторонняя игра в лапту.	1
		Совершенствование ловли мяча в парах. Совершенствование передачи мяча . Совершенствование ударов битой на дальность. Двухсторонняя игра в лапту.	1
		Упражнения для совершенствования перебежками Совершенствование ловли и передачи теннисного мяча Совершенствование удара битой сверху. Двухсторонняя игра в лапту.	1

		Совершенствование передачи. Удары сверху. Эстафеты с метанием в цель. Учебная игра в лапту.	1
		Ловля мяча сверху. Повышение уровня физической подготовленности в эстафетах с бегом, прыжками. Игра в лапту.	1
		Разновидности челночного бега. Полоса препятствия. Игра в лапту.	1

Тематическое планирование по физической культуре в 6 классе

Количество часов в неделю: 3 часа

Предмет	Класс	Вариант	
Физическая культура	6	Физическая культура	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		Вводный инструктаж по ТБ и О.Т № 094-2016 . Разучивание техники высокого старта. Л/а эстафеты.	1
		Закрепление техники высокого старта (30 – 40 м). Л/а эстафеты, подвижная игра. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты .силы, координационных способностей.	1
		К/т-бег 30м. Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
		К/т-прыжки в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте. Бег с хода.	1
		К/т-челночный бег 3х10 м Разучивание прыжка с 9-11 шагов разбега.	1
		Равномерный бег (7 мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	1
		Уч /н-метание мяча на дальность. Бег на результат 60 м. Закрепление прыжка с 9-11 шагов разбега.	1
		Уч /н –бег 60м. Совершенствование прыжка в длину с разбега .Бег на результат 300 м. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	1
		Уч /н –бег 1500м. Равномерный бег (10 мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	1
		Прыжок в длину с разбега на результат. Разучить метание мяча на дальность.	1

		Закрепление метания мяча на дальность. Бег 1000 м. на результат.	1
		Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра.	1
		Совершенствование метания мяча с 2-3 шагов. Бег 1500м. на результат.	1
		Метание мяча с 2- 3 шагов на результат. Эстафеты. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	1
		Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра.	1
Волейбол		Инструктаж по ТБ и О.Т № 099-2016 . Стойка игрока, перемещения в стойке. Передачи мяча и прием мяча двумя руками на месте. Игра в мини-волейбол.	1
		К/т- бросок мяча из-за головы. Стойка и перемещения в стойке. Закрепление передачи и прием мяча на месте. Игра в мини-волейбол. Терминология игры	1
		Передачи мяча сверху двумя руками на месте, прием мяча снизу двумя руками на месте. Игра в мини-волейбол . К/т - подтягивание на перекладине. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи над собой. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини - волейбол.	1
		Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол.	1
		Передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол. Психологические особенности возрастного периода.	1
		Игровые задания (2:2). Прямой нападающий удар после подбрасывания. Игра в мини-волейбол.	1
		Прямой нападающий удар. Игровые задания (3:2). Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Физическое самовоспитание.	1
		Прямой нападающий удар. Игровые задания (3:3). Игра в мини-волейбол.	1
		Прием мяча сверху. Игровые задания 3:3. Игра в мини – волейбол.	1
		Комбинации из освоенных элемен-тов: прием, передача, удар. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
		Игровые задания. Тактика свободного нападения. Игра в мини – волейбол.	1
Гимнастика		Инструктаж по Т.Б.и О.Т. № 095-2016 . Строевые упражнения: «Пол-оборота направо!». Два кувырка вперед, назад слитно. Эстафеты.	1

		Строевые упражнения. Два кувырка вперед, назад слитно. Разучивание: м- кувырок вперед в стойку на лопатках; д- кувырок назад в полушпагат.. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Упражнения для разогревания.	1
		К/т- наклон вперед из положения стоя. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно – оц. Закрепление: м- кувырок вперед в стойку на лопатках; д- кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату. Эстафеты.	1
		К/т – поднятие туловища Совершенствование: м- кувырок вперед в стойку на лопатках; д- кувырок назад в полушпагат. . Разучить: м- стойка на голове с согнутыми ногами; д- «Мост» из положения стоя с помощью Лазания по канату. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1
		К/т- прыжки со скакалкой. Строевые упражнения. Закрепить: м- стойка на голове с согнутыми ногами; д- «Мост» из положения стоя с помощью Лазание по канату - оц. Эстафеты. Личная гигиена.	1
		Совершенствование: м- стойка на голове с согнутыми ногами - оц; д- «Мост» из положения стоя с помощью - оц. Акробатические упражнения. Эстафеты.	1
		Акробатическое соединение. Опорный прыжок: м- согнув ноги; д: прыжок ноги врозь. Эстафеты. Банные процедуры.	1
		Строевые упражнения. Соединение упражнений - оц. Опорный прыжок: м- согнув ноги; д: ноги врозь . Эстафеты.	1
		Опорный прыжок: м- прыжок согнув ноги; д: ноги врозь .Ходьба по бревну, приседания и повороты в приседе. Упоры на бревне , жерди, перекладине (м). Эстафеты.	1
		Опорный прыжок – оц. Ходьба по бревну приставными шагами, приседаний и поворотов в приседе, перешагивание через предметы .(дев), передвижение в висе (м).	1
		Упражнения на бревне; упражнения на брусьях - оц. Махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор (д), наскок прыжком в упор на нижнюю жердь (д), подъем переворотом в упор толчком двумя (м).	1
		Махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор (д), наскок прыжком в упор на нижнюю жердь (д), подъем переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок (м).	1
		Разучить соединение из разученных элементов на брусьях – оц. Эстафеты с предметами.	1

		Соединение упражнений на бревне – (дев). Упражнения на брусьях: на перекладине- передвижение в висе (м). Эстафеты.	1
Настольный теннис		Совершенствование стойки для выполнения удара накатом справа. Удар накатом справа. Учебная игра.	1
		Имитация соединения ударов откидной слева и накатом справа. Соединение ударов откидной слева и накатом справа. Учебная игра.	1
		Действия кисти при ударе накатом справа. Действия предплечья при ударе накатом справа. Соединение ударов откидной слева и накатом справа. Учебная игра.	1
		Разучивание действий туловища при ударе накатом справа. Соединение ударов откидной слева и накатом справа. Учебная игра.	1
		Соединения ударов откидной слева и накатом справа. Работа плеча и туловища при ударе накатом справа. Учебная игра.	1
		Совершенствование удара накатом в целом. Удар накатом из правого угла. Учебная игра	1
		Соединения ударов откидной слева и накатом справа. Работа плеча и туловища при ударе накатом справа. Учебная игра.	1
		Соединения ударов откидной слева и накатом справа. Работа плеча и туловища при ударе накатом справа. Учебная игра.	1
Лыжная подготовка		Инструктаж по Т.Б. и О.Т. № 096-2016 .Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	1
		Одновременный бесшажный ход. Передвижение в медленном темпе. Встречные эстафеты без палок.	1
		Совершенствование одновременного бесшажного хода. Попеременный двухшажный ход – оц.	1
		Одновременный двухшажный ход – оц. Встречные эстафеты. Оказание помощи при обморожениях и травмах	1
		Совершенствование одновременного одношажного хода. Подъем в гору скользящим шагом.	1
		Одновременный бесшажный ход – оц. Прохождение дистанции в медленном темпе до 2км. Характеристики типовых травм.	1
		Подъем в гору скользящим шагом. Преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Торможение и поворот «упором».	1
		Закрепление одновременного двухшажного хода Прохождение дистанции до 3 км.	1

		Совершенствование одновременного двухшажного хода. Подъем в гору скользящим шагом – оц.	1
		Повороты на месте махом. Уч/н- прохождение дистанции до 3,5км. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.	1
		Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом.	1
		Лыжные гонки 1км.- оц. Медленное передвижение на лыжах	1
		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы – оц., Поворот на месте махом.	1
		Круговая эстафета с этапом 150м. Передвижение на лыжах до 3,5 км.	1
		Поворот на месте махом - оц. Эстафета с передачей палок.	1
		Медленное передвижение на лыжах до 3,5км.	1
Баскетбол		Повторный инструктаж по Т.Б. и О.Т. № 100-2016 . Стойка и перемещения в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча в низкой стойке. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
		Остановка прыжком. Ведение мяча в средней стойке. Ловля мяча двумя руками от груди в тройках. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Основные приемы игры в баскетбол.	1
		Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча одной рукой от плеча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
		Ведение мяча на месте в низкой стойке. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди (в квадрате). Броски одной и двумя руками с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
		Броски после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Учебная игра.	1
		К/т-прыжки со скакалкой . Ловля и передача мяча в кругу. Перехват мяча. Броски двумя руками после передачи. Нападение быстрым прорывом 2х1. Учебная игра.	1
		К/т-прыжки в длину с места .Ловля и передача мяча от плеча в тройках. Перехват мяча. Броски одной рукой с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
		Ведение мяча с изменением скорости. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1

		Бросок двумя руками в движении. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1
		Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной рукой в движении. Позиционное нападение(5 : 0). Учебная игра.	1
		Ловля и передача мяча в кругу. Позиционное нападение (5 : 0) Учебная игра	1
		Бросок одной рукой в движении. Позиционное нападение (5 : 0) Учебная игра Простейшие приемы и правила оказания самопомощи при травмах.	1
		Бросок одной рукой после ведения. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
Волейбол		Повторный инструктаж по Т.Б. и О.Т. № 099-2016 . Передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачей мяча.	1
		Передачи мяча над собой. Игровые упражнения 2:1. Подвижные игры с мячом. Игра в мини-волейбол.	1
		Круговая тренировка. Прямой нападающий удар. Игровые задания (3:2). Игра в мини-волейбол.	1
		Передачи двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача Игровые задания (3:3). Игра в мини-волейбол.	1
		Игровые упражнения 3:1.Передачи двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача . Учебная игра.	1
Лёгкая атлетика		Повторный инструктаж по ТБ .№ 094-2016 .Прыжок в высоту. К/т- подтягивание на перекладине из вися. П/и: «Перестрелка».	1
		Прыжок в высоту с разбега П/и: «Перестрелка».	1
		Прыжок в высоту. К\т- прыжки со скакалкой. П/и: «Перестрелка».	1
		Прыжок в высоту с разбега - оц. к/т- бросок набивного мяча 1 кг. П/и: «Перестрелка».	1
		П/и : «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		Высокий старт. Эстафеты.. Развитие скоростных качеств.	1
		К/т - челночный бег 3x10м. Совершенствование высокого старта. Бег 60м. – оц. Эстафеты с различными предметами.	1
		Совершенствование прыжка в длину .. К/т – бег 30 метров. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
		К/т- наклон вперед из положения стоя. Совершенствование прыжка в длину с разбега, Совершенствование метания мяча с разбега .Эстафеты.	1

		Совершенствование прыжка в длину с разбега, Совершенствование метания мяча с разбега. Эстафеты.	1
		Прыжок в длину с разбега – оц. Совершенствование метания мяча с разбега. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		Уч/н - бег 1500 метров. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
		Уч/н -метание мяча на дальность . Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		Проведении спортивных игр .Бег 1500 метров – оц. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
Лапта		Совершенствование ловли и передачи теннисного мяча. Удар битой по теннисному мячу способом «сверху», в ближние зоны (2,3), дальние (4,5). Двухсторонняя игра в лапту.	1
		Совершенствование ударов битой (в левую или правую половину поля). Удары битой сверху в зоны 2 и 3. Двухсторонняя игра в лапту.	1
		Совершенствование ловли мяча в парах. Совершенствование передачи мяча . Совершенствование ударов битой на дальность. Двухсторонняя игра в лапту.	1
		Упражнения для совершенствования перебежками Совершенствование ловли и передачи теннисного мяча Совершенствование удара битой сверху. Двухсторонняя игра в лапту.	1
		Совершенствование передачи. Удары сверху. Эстафеты с метанием в цель. Учебная игра в лапту.	1
		Ловля мяча сверху. Повышение уровня физической подготовленности в эстафетах с бегом, прыжками. Игра в лапту.	1
		Разновидности челночного бега. Полоса препятствия. Игра в лапту.	1

Тематическое планирование по физической культуре в 7классе

Количество часов в неделю: 3 часа

Предмет	Класс	Вариант	
Физкультура	7	Физическая культура	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		Вводный инструктаж по ТБ и О.Т № 094-2016 . Разучивание техники высокого старта. Л/а эстафеты.	1
		Закрепление техники высокого старта (30 – 40 м). Л/а эстафеты, подвижная игра.	1

		Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты .силы, координационных способностей.	
		К/т-бег 30м. Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
		К/т-прыжки в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте. Бег с хода.	1
		К/т-челночный бег 3x10 м Разучивание прыжка с 9-11 шагов разбега.	1
		Равномерный бег (7 мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	1
		Уч /н-метание мяча на дальность. Бег на результат 60 м. Закрепление прыжка с 9-11 шагов разбега.	1
		Уч /н –бег 60м. Совершенствование прыжка в длину с разбега .Бег на результат 300 м. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	1
		Уч /н –бег 1500м. Равномерный бег (10 мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	1
		Прыжок в длину с разбега на результат. Разучить метание мяча на дальность.	1
		Закрепление метания мяча на дальность. Бег 1000 м. на результат.	1
		Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра.	1
		Совершенствование метания мяча с 2-3 шагов. Бег 1500м. на результат.	1
		Метание мяча с 2- 3 шагов на результат. Эстафеты. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	1
		Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра.	1
Волейбол		Инструктаж по ТБ и О.Т № 099-2016 . Стойка игрока, перемещения в стойке. Передачи мяча и прием мяча двумя руками на месте. Игра в мини-волейбол.	1
		К/т- бросок мяча из-за головы. Стойка и перемещения в стойке. Закрепление передачи и прием мяча на месте. Игра в мини-волейбол. Терминология игры	1
		Передачи мяча сверху двумя руками на месте, прием мяча снизу двумя руками на месте. Игра в мини-волейбол . К/т - подтягивание на перекладине.	1

		Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи над собой. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини - волейбол.	1
		Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол.	1
		Передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол. Психологические особенности возрастного периода.	1
		Игровые задания (2:2). Прямой нападающий удар после подбрасывания. Игра в мини-волейбол.	1
		Прямой нападающий удар. Игровые задания (3:2). Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Физическое самовоспитание.	1
		Прямой нападающий удар. Игровые задания (3:3). Игра в мини-волейбол.	1
		Прием мяча сверху. Игровые задания 3:3. Игра в мини – волейбол.	1
		Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
		Игровые задания. Тактика свободного нападения. Игра в мини – волейбол.	1
Гимнастика		Инструктаж по Т.Б.и О.Т. № 095-2016 . Строевые упражнения: «Пол-оборота направо!». Два кувырка вперед, назад слитно. Эстафеты.	1
		Строевые упражнения. Два кувырка вперед, назад слитно. Разучивание: м- кувырок вперед в стойку на лопатках; д- кувырок назад в полушпагат.. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Упражнения для разогревания.	1
		К/т- наклон вперед из положения стоя. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно – оц. Закрепление: м- кувырок вперед в стойку на лопатках; д- кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату. Эстафеты.	1
		К/т – поднятие туловища Совершенствование: м- кувырок вперед в стойку на лопатках; д- кувырок назад в полушпагат. . Разучить: м- стойка на голове с согнутыми ногами; д- «Мост» из положения стоя с помощью Лазания по канату. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1

		К/т- прыжки со скакалкой. Строевые упражнения. Закрепить: м- стойка на голове с согнутыми ногами; д- «Мост» из положения стоя с помощью Лазание по канату - оц. Эстафеты. Личная гигиена.	1
		Совершенствование: м- стойка на голове с согнутыми ногами - оц; д- «Мост» из положения стоя с помощью - оц. Акробатические упражнения. Эстафеты.	1
		Акробатическое соединение. Опорный прыжок: м- согнув ноги; д: прыжок ноги врозь. Эстафеты. Банные процедуры.	1
		Строевые упражнения. Соединение упражнений - оц. Опорный прыжок: м- согнув ноги; д: ноги врозь . Эстафеты.	1
		Опорный прыжок: м- прыжок согнув ноги; д: ноги врозь .Ходьба по бревну, приседания и повороты в приседе. Упоры на бревне , жерди, перекладине (м). Эстафеты.	1
		Опорный прыжок – оц. Ходьба по бревну приставными шагами, приседаний и поворотов в приседе, перешагивание через предметы .(дев), передвижение в вися (м).	1
		Упражнения на бревне; упражнения на брусьях - оц. Махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор (д), наскок прыжком в упор на нижнюю жердь (д), подъем переворотом в упор толчком двумя (м).	1
		Махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор (д), наскок прыжком в упор на нижнюю жердь (д), подъем переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок (м).	1
		Разучить соединение из разученных элементов на брусьях – оц. Эстафеты с предметами.	1
		Соединение упражнений на бревне – (дев). Упражнения на брусьях: на перекладине- передвижение в вися (м). Эстафеты.	1
Настольный теннис		Совершенствование стойки для выполнения удара накатом справа. Удар накатом справа. Учебная игра.	1
		Имитация соединения ударов откидной слева и накатом справа. Соединение ударов откидной слева и накатом справа. Учебная игра.	1
		Действия кисти при ударе накатом справа. Действия предплечья при ударе накатом	1

		справа. Соединение ударов откидной слева и накатом справа. Учебная игра.	
		Разучивание действий туловища при ударе накатом справа. Соединение ударов откидной слева и накатом справа. Учебная игра.	1
		Соединения ударов откидной слева и накатом справа. Работа плеча и туловища при ударе накатом справа. Учебная игра.	1
		Совершенствование удара накатом в целом. Удар накатом из правого угла. Учебная игра	1
		Соединения ударов откидной слева и накатом справа. Работа плеча и туловища при ударе накатом справа. Учебная игра.	1
		Соединения ударов откидной слева и накатом справа. Работа плеча и туловища при ударе накатом справа. Учебная игра.	1
Лыжная подготовка		Инструктаж по Т.Б. и О.Т. № 096-2016 .Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	1
		Одновременный бесшажный ход. Передвижение в медленном темпе. Встречные эстафеты без палок.	1
		Совершенствование одновременного бесшажного хода. Попеременный двухшажный ход – оц.	1
		Одновременный двухшажный ход – оц. Встречные эстафеты. Оказание помощи при обморожениях и травмах	1
		Совершенствование одновременного одношажного хода. Подъем в гору скользящим шагом.	1
		Одновременный бесшажный ход – оц. Прохождение дистанции в медленном темпе до 2км. Характеристики типовых травм.	1
		Подъем в гору скользящим шагом. Преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Торможение и поворот «упором».	1
		Закрепление одновременного двухшажного хода Прохождение дистанции до 3 км.	1
		Совершенствование одновременного двухшажного хода. Подъем в гору скользящим шагом – оц.	1
		Повороты на месте махом. Уч/н-прохождение дистанции до 3,5км. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.	1
		Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом.	1
		Лыжные гонки 1км.- оц. Медленное передвижение на лыжах	1

		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы – оц., Поворот на месте махом.	1
		Круговая эстафета с этапом 150м. Передвижение на лыжах до 3,5 км.	1
		Поворот на месте махом - оц. Эстафета с передачей палок.	1
		Медленное передвижение на лыжах до 3,5км.	1
Баскетбол		Повторный инструктаж по Т.Б. и О.Т. № 100-2016 . Стойка и перемещения в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча в низкой стойке. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
		Остановка прыжком. Ведение мяча в средней стойке. Ловля мяча двумя руками от груди в тройках. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Основные приемы игры в баскетбол.	1
		Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча одной рукой от плеча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
		Ведение мяча на месте в низкой стойке. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди (в квадрате). Броски одной и двумя руками с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
		Броски после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Учебная игра.	1
		К/т-прыжки со скакалкой . Ловля и передача мяча в кругу. Перехват мяча. Броски двумя руками после передачи. Нападение быстрым прорывом 2х1. Учебная игра.	1
		К/т-прыжки в длину с места .Ловля и передача мяча от плеча в тройках. Перехват мяча. Броски одной рукой с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
		Ведение мяча с изменением скорости. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1
		Бросок двумя руками в движении. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1
		Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной рукой в движении. Позиционное нападение(5 : 0). Учебная игра.	1
		Ловля и передача мяча в кругу. Позиционное нападение (5 : 0) Учебная игра	1

		Бросок одной рукой в движении. Позиционное нападение (5 : 0) Учебная игра Простейшие приемы и правила оказания самопомощи при травмах.	1
		Бросок одной рукой после ведения. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
Волейбол		Повторный инструктаж по Т.Б. и О.Т. № 099- 2016 . Передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачей мяча.	1
		Передачи мяча над собой. Игровые упражнения 2:1. Подвижные игры с мячом. Игра в мини-волейбол.	1
		Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты .	1
		Круговая тренировка. Прямой нападающий удар. Игровые задания (3:2). Игра в мини- .волейбол.	1
		Игровые упражнения 3:1.Передачи двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача . Учебная игра.	1
Лёгкая атлетика		Повторный инструктаж по ТБ .№ 094-2016 .Прыжок в высоту. К/т- подтягивание на перекладине из виса. П/и: «Перестрелка».	1
		Прыжок в высоту с разбега П/и: «Перестрелка».	1
		Прыжок в высоту. К/т- прыжки со скакалкой. П/и: «Перестрелка».	1
		Прыжок в высоту с разбега - оц. к/т- бросок набивного мяча 1 кг. П/и: «Перестрелка».	1
		П/и : «Перестрелка». Развитие скоростно- силовых качеств.	1
		Высокий старт. Эстафеты.. Развитие скоростных качеств.	1
		К/т - челночный бег 3x10м. Совершенствование высокого старта. Бег 60м. – оц. Эстафеты с различными предметами.	1
		Совершенствование прыжка в длину .. К/т – бег 30 метров. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
		К/т- наклон вперед из положения стоя. Совершенствование прыжка в длину с разбега, Совершенствование метания мяча с разбега .Эстафеты.	1
		Совершенствование прыжка в длину с разбега, Совершенствование метания мяча с разбега. Эстафеты.	1

		Прыжок в длину с разбега – оц. Совершенствование метания мяча с разбега. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		Уч/н - бег 1500 метров. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
		Уч/н -метание мяча на дальность . Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		Проведении спортивных игр .Бег 1500 метров – оц. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
Лапта		Совершенствование ловли и передачи теннисного мяча. Удар битой по теннисному мячу способом «сверху», в ближние зоны (2,3), дальние (4,5). Двухсторонняя игра в лапту.	1
		Совершенствование ударов битой (в левую или правую половину поля). Удары битой сверху в зоны 2 и 3. Двухсторонняя игра в лапту.	1
		Совершенствование ловли мяча в парах. Совершенствование передачи мяча . Совершенствование ударов битой на дальность. Двухсторонняя игра в лапту.	1
		Упражнения для совершенствования перебежками Совершенствование ловли и передачи теннисного мяча Совершенствование удара битой сверху. Двухсторонняя игра в лапту.	1
		Совершенствование передачи. Удары сверху. Эстафеты с метанием в цель. Учебная игра в лапту.	1
		Ловля мяча сверху. Повышение уровня физической подготовленности в эстафетах с бегом, прыжками. Игра в лапту.	1
		Разновидности челночного бега. Полоса препятствия. Игра в лапту.	1

Тематическое планирование по физической культуре в 8 классе

Количество часов в неделю: 3 часа

Предмет	Класс	Вариант	
Физкультура	8	Физическая культура	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		Вводный инструктаж по ТБ и О.Т № 094-2016 .Разучивание техники низкого	1

		старта. Низкий старт до 30 м. Л/а эстафеты.	
		Закрепление техники низкого старта (70 – 80 м). Л/а эстафеты. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</i>	1
		Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Эстафеты. Развитие выносливости.	1
		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте. Бег с хода.	1
		К/т- бег 30 метров. Разучивание прыжка с 11-13 шагов разбега.	1
		К/т- прыжки в длину с места. Равномерный бег (7 мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. <i>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.</i>	1
		Бег на результат 60 м. Закрепление прыжка с 11-13 шагов разбега.	1
		К/т- челночный бег. Совершенствование прыжка в длину с разбега .Бег на результат 300 м. <i>Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.</i>	1
		Равномерный бег (10 мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	1
		Прыжок в длину с разбега на результат. Разучить метание мяча на дальность. <i>Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</i>	1
		Уч/н- метание мяча на дальность. Бег 1000 м. на результат.	1
		Уч/н –бег 60 м. Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра.	1
		Совершенствование метания мяча с 4-5 шагов. Уч/н -бег 1500м. на результат.	1
		Метание мяча с 4- 5 шагов на результат. Эстафеты. <i>Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.</i>	1
		Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра.	1
Волейбол		Инструктаж по ТБ и О.Т № 099-2016 .. Стойка игрока, перемещения в стойке.	1

		Передачи мяча и прием мяча двумя руками на месте. Игра в мини-волейбол.	
		Стойка и перемещения в стойке. Закрепление передачи и прием мяча на месте. Игра в мини-волейбол. к/т – бросок мяча из-за головы.. <i>Терминология игры</i>	1
		Передачи мяча сверху двумя руками на месте, прием мяча снизу двумя руками на месте. Игра в мини-волейбол. к/т - подтягивание на перекладине. <i>Опорно–двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</i>	1
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи над собой. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини - волейбол.	1
		Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол. к/т – поднятие туловища за 30 сек.	1
		Передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол. <i>Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека</i>	1
		Игровые задания (2:2). Прямой нападающий удар после подбрасывания. Игра в мини-волейбол.	1
		Прямой нападающий удар. Игровые задания (3:2). Эстафеты. Игра в мини-волейбол. <i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения.</i>	1
		Прямой нападающий удар. Игровые задания (3:3). Игра в мини-волейбол.	1
		Прием мяча сверху. Игровые задания 3:3. Игра в мини – волейбол.	1
		Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
		Игровые задания. Тактика свободного нападения. Игра в мини – волейбол.	1
Гимнастика		Инструктаж по Т.Б.и О.Т. № 095-2016 . Строевые упражнения: команда «Прямо!». Два кувырка вперед, назад слитно. . Эстафеты.	1
		Строевые упражнения. Два кувырка вперед, назад слитно. Разучивание: м-	1

		кувырок назад в стойку ноги врозь; д- «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	
		К/т- наклон вперед из положения стоя. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно – оц. Закрепление: м- кувырок назад в стойку ноги врозь; д- «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Лазание по канату. Эстафеты.	1
		К/т- поднятие туловища. Совершенствование: м- кувырок назад в стойку ноги врозь. Разучить: м- стойка на голове; длинный кувырок вперед; д- «Мост» и поворот стоя на одном колене. Кувырок назад в полушпагат. Лазания по канату. <i>Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья .</i>	1
		К/т- прыжки со скакалкой. Строевые упражнения. Закрепить: м- стойка на руках и голове; длинный кувырок вперед; д- «Мост»; кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату - оц. Эстафеты. <i>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</i>	1
		Совершенствование: м- стойка на голове - оц; д- «Мост» - оц. Акробатические упражнения. Эстафеты.	1
		Акробатическое соединение. Опорный прыжок: м- согнув ноги; д: прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. <i>Общие гигиенические правила , режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.</i>	1
		Строевые упражнения. Соединение упражнений - оц. Опорный прыжок: м- согнув ноги; д: прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	1
		Опорный прыжок: м- согнув ноги; д: прыжок боком с поворотом на 90°. Ходьба по бревну, приседания и повороты в приседе. Упоры на бревне , жерди, перекладине (м). Эстафеты.	1
		Опорный прыжок – оц. Ходьба по бревну приставными шагами, приседаний и поворотов в приседе, перешагивание через предметы .(дев), передвижение в вися (м).	1

		Соединение упражнений на бревне – (дев). Упражнения на брусках: на перекладине- передвижение в висячем положении (м). Эстафеты.	1
		Упражнения на бревне; упражнения на брусках - о.ц. из виса присев на нижней жерди махом одной, толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь (д), наскок прыжком в упор на нижнюю жердь (д), из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м).	1
		Махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди (д), наскок прыжком в упор на нижнюю жердь (д), подъем махом назад в сед ноги врозь подъем завесом вне (м).	1
		Разучить соединение из разученных элементов на брусках – о.ц. Эстафеты с предметами.	1
Настольный теннис		Имитация соединения ударов откидной слева и накатом справа. Соединение ударов откидной слева и накатом справа. Учебная игра.	1
		Действия кисти при ударе накатом справа. Действия предплечья при ударе накатом справа. Соединение ударов откидной слева и накатом справа. Учебная игра.	1
		Совершенствование стойки для выполнения удара накатом справа. Удар накатом справа. Учебная игра.	1
		Разучивание действий туловища при ударе накатом справа. Соединение ударов откидной слева и накатом справа. Учебная игра.	1
		Соединения ударов откидной слева и накатом справа.	1
		Соединения ударов откидной слева и накатом справа. Физкульт.минутки (физкультпаузы) их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1
		Работа плеча и туловища при ударе накатом справа. Учебная игра.	1
		Совершенствование удара накатом в целом. Удар накатом из правого угла. Учебная игра.	1
Лыжная подготовка		Повторный инструктаж по Т.Б. и О.Т. № 096-2016 ..Попеременный	1

		двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	
		Одновременный бесшажный ход. Передвижение в медленном темпе. Встречные эстафеты без палок.	1
		Совершенствование одновременного бесшажного хода. Попеременный двухшажный ход – оц.	1
		Одновременный двухшажный ход – оц. Встречные эстафеты. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
		Совершенствование одновременного одношажного хода. Подъем в гору скользящим шагом.	1
		Одновременный бесшажный ход – оц. Прохождение дистанции в медленном темпе до 2км. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
		Подъем в гору скользящим шагом. Преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Торможение и поворот «упором».	1
		Закрепление одновременного двухшажного хода Прохождение дистанции до 3 км.	1
		Совершенствование одновременного двухшажного хода. Подъем в гору скользящим шагом – оц.	1
		Повороты на месте махом. Уч/н-прохождение дистанции до 3,5км. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.	1
		Коньковый ход. Поворот на месте махом.	1
		Лыжные гонки 1км.- оц. Медленное передвижение на лыжах	1
		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы – оц., Поворот на месте махом.	1
		Круговая эстафета с этапом 150м. Передвижение на лыжах до 3,5 км.	1
		Поворот на месте махом - оц. Коньковый ход	1
		Медленное передвижение на лыжах до 4,5км.	1
Баскетбол		Повторный инструктаж по Т.Б. и О.Т. № 100-2016 . Стойка и перемещения в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча в низкой стойке. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1

		Остановка прыжком. Ведение мяча в средней стойке. Ловля мяча двумя руками от груди в тройках. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
		Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча одной рукой от плеча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
		Ведение мяча на месте в низкой стойке. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди (в квадрате). Броски одной и двумя руками с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
		Броски после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Учебная игра. <i>Закаливание организма , правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур</i>	1
		К/т-прыжки со скакалкой .Ловля и передача мяча в кругу. Перехват мяча. Броски двумя руками после передачи. Нападение быстрым прорывом 2х1. Учебная игра.	1
		К/т-прыжки в длину с места .Ловля и передача мяча от плеча в тройках. Перехват мяча. Броски одной рукой с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
		Ведение мяча с изменением скорости. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1
		Бросок двумя руками в движении. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1
		Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной рукой в движении. Позиционное нападение(5 : 0). Учебная игра.	1
		Ловля и передача мяча в кругу. Позиционное нападение (5 : 0) Учебная игра	1
		Бросок одной рукой в движении. Позиционное нападение (5 : 0) Учебная игра <i>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</i>	1

		Бросок одной рукой после ведения. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
Волейбол		Повторный инструктаж по Т.Б. и О.Т. № 099-2016 .Передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачей мяча.	1
		Передачи мяча над собой. Игровые упражнения 2:2. Подвижные игры с мячом. Игра в волейбол. <i>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей</i>	1
		Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты .	1
		Передачи двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача Игровые задания (3:3). Игра в мини-волейбол <i>Появление первых примитивных игр и физических упражнений.</i>	1
		Игровые упражнения 3:1. Передачи двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача . Учебная игра.	1
Лёгкая атлетика		Повторный инструктаж по ТБ. № 094-2016 .Прыжок в высоту. к/т-подтягивание на перекладине из виса. П/и: «Перестрелка». <i>Физическая культура в разные экономические формации.</i>	1
		Прыжок в высоту с разбега.. П/и: «Перестрелка».	1
		Прыжок в высоту. П/и: «Перестрелка». <i>Первые успехи российских спортсменов на олимпийских играх.</i>	1
		Прыжок в высоту с разбега - оц. К/т-бросок набивного мяча 1 кг. П/и: «Перестрелка».	1
		К/т -челночный бег 3х10м.. П/и : «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Летние и зимние Олимпийские игры современности.</i>	1
		Высокий старт. К/т- бег 30 м. Эстафеты.. Развитие скоростных качеств.	1
		Совершенствование высокого старта. Бег 60м. – оц. Эстафеты с различными предметами.	1

		Совершенствование прыжка в длину .. К/т – наклон вперёд из положения лёжа . Эстафеты. Развитие скоростных качеств. <i>Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.</i>	1
		Совершенствование прыжка в длину с разбега, Совершенствование метания мяча с разбега .Эстафеты.	1
		Уч/н –метание мяча на дальность .Совершенствование прыжка в длину с разбега, Совершенствование метания мяча с разбега. Эстафеты.	1
		Прыжок в длину с разбега – оц. Совершенствование метания мяча с разбега. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		Уч/н- бег 1500 метров. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
		Метание мяча на дальность с разбега – оц. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		Проведении спортивных игр .Бег 1500 метров – оц. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
Лапта		Совершенствование ловли и передачи теннисного мяча. Удар битой по теннисному мячу способом «сверху», в ближние зоны (2,3), дальние (4,5). Двухсторонняя игра в лапту.	1
		Совершенствование ударов битой (в левую или правую половину поля). Удары битой сверху в зоны 2 и 3. Двухсторонняя игра в лапту.	1
		Совершенствование ловли мяча в парах. Совершенствование передачи мяча . Совершенствование ударов битой на дальность. Двухсторонняя игра в лапту.	1
		Упражнения для совершенствования перебежками Совершенствование ловли и передачи теннисного мяча Совершенствование удара битой сверху. Двухсторонняя игра в лапту.	1
		Совершенствование передачи. Удары сверху. Эстафеты с метанием в цель. Учебная игра в лапту.	1
		Ловля мяча сверху. Повышение уровня физической подготовленности в эстафетах с бегом, прыжками. Игра в лапту.	1

		Разновидности челночного бега. Полоса препятствия. Игра в лапту.	1
--	--	--	---

Тематическое планирование по физической культуре в 9 классе

Количество часов в неделю: 3 часа

Предмет	Класс	Вариант	
Физкультура	9	Физическая культура	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		Вводный инструктаж по ТБ и О.Т № 094-2016 .Разучивание техники низкого старта. Низкий старт до 30 м. Л/а эстафеты.	1
		Закрепление техники низкого старта (70 – 80 м). Л/а эстафеты. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</i>	1
		Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Эстафеты. Развитие выносливости.	1
		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте. Бег с хода.	1
		К/т- бег 30 метров. Разучивание прыжка с 11-13 шагов разбега.	1
		К/т- прыжки в длину с места. Равномерный бег (7 мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. <i>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.</i>	1
		Бег на результат 60 м. Закрепление прыжка с 11-13 шагов разбега.	1
		К/т- челночный бег. Совершенствование прыжка в длину с разбега .Бег на результат 300 м. <i>Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.</i>	1
		Равномерный бег (10 мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	1
		Прыжок в длину с разбега на результат. Разучить метание мяча на дальность. <i>Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</i>	1

		Уч/н- метание мяча на дальность. Бег 1000 м. на результат.	1
		Уч/н –бег 60 м. Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра.	1
		Совершенствование метания мяча с 4-5 шагов. Уч/н -бег 1500м. на результат.	1
		Метание мяча с 4- 5 шагов на результат. Эстафеты. <i>Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.</i>	1
		Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра.	1
Волейбол		Инструктаж по ТБ и О.Т № 099-2016 .. Стойка игрока, перемещения в стойке. Передачи мяча и прием мяча двумя руками на месте. Игра в мини-волейбол.	1
		Стойка и перемещения в стойке. Закрепление передачи и прием мяча на месте. Игра в мини-волейбол. к/т – бросок мяча из-за головы.. <i>Терминология игры</i>	1
		Передачи мяча сверху двумя руками на месте, прием мяча снизу двумя руками на месте. Игра в мини-волейбол. к/т - подтягивание на перекладине. <i>Опорно–двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</i>	1
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи над собой. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини - волейбол.	1
		Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол. к/т – поднимание туловища за 30 сек.	1
		Передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол. <i>Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека</i>	1
		Игровые задания (2:2). Прямой нападающий удар после подбрасывания. Игра в мини-волейбол.	1
		Прямой нападающий удар. Игровые задания (3:2). Эстафеты. Игра в мини-волейбол. <i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения.</i>	1

		Прямой нападающий удар. Игровые задания (3:3). Игра в мини-волейбол.	1
		Прием мяча сверху. Игровые задания 3:3. Игра в мини – волейбол.	1
		И Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
		Игровые задания. Тактика свободного нападения. Игра в мини – волейбол.	1
Гимнастика		Инструктаж по Т.Б.и О.Т. № 095-2016 . Строевые упражнения: команда «Прямо!». Два кувырка вперед, назад слитно. . Эстафеты.	1
		Строевые упражнения. Два кувырка вперед, назад слитно. Разучивание: м-кувырок назад в стойку ноги врозь; д-«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	1
		К/т- наклон вперед из положения стоя. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно – оц. Закрепление: м-кувырок назад в стойку ноги врозь; д-«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Лазание по канату. Эстафеты.	1
		К/т- поднятие туловища. Совершенствование: м- кувырок назад в стойку ноги врозь. Разучить: м- стойка на голове; длинный кувырок вперед; д-«Мост» и поворот стоя на одном колене. Кувырок назад в полушпагат. Лазания по канату. <i>Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья .</i>	1
		К/т- прыжки со скакалкой. Строевые упражнения. Закрепить: м- стойка на руках и голове; длинный кувырок вперед; д- «Мост»; кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату - оц. Эстафеты. <i>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</i>	1
		Совершенствование: м- стойка на голове - оц; д- «Мост» - оц. Акробатические упражнения. Эстафеты.	1
		Акробатическое соединение. Опорный прыжок: м- согнув ноги; д: прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. <i>Общие гигиенические правила , режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.</i>	1

		Строевые упражнения. Соединение упражнений - оц. Опорный прыжок: м- согнув ноги; д: прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	1
		Опорный прыжок: м- согнув ноги; д: прыжок боком с поворотом на 90°. Ходьба по бревну, приседания и повороты в приседе. Упоры на бревне, жерди, перекладине (м). Эстафеты.	1
		Опорный прыжок – оц. Ходьба по бревну приставными шагами, приседаний и поворотов в приседе, перешагивание через предметы (дев), передвижение в вися (м).	1
		Соединение упражнений на бревне – (дев). Упражнения на брусках: на перекладине- передвижение в вися (м). Эстафеты.	1
		Упражнения на бревне; упражнения на брусках - оц. из виса присев на нижней жерди махом одной, толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь (д), наскок прыжком в упор на нижнюю жердь (д), из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев (м).	1
		Махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди (д), наскок прыжком в упор на нижнюю жердь (д), подъем махом назад в сед ноги врозь подъем завесом вне (м).	1
		Разучить соединение из разученных элементов на брусках – оц. Эстафеты с предметами.	1
Настольный теннис		Имитация соединения ударов откидной слева и накатом справа. Соединение ударов откидной слева и накатом справа. Учебная игра.	1
		Действия кисти при ударе накатом справа. Действия предплечья при ударе накатом справа. Соединение ударов откидной слева и накатом справа. Учебная игра.	1
		Совершенствование стойки для выполнения удара накатом справа. Удар накатом справа. Учебная игра.	1
		Разучивание действий туловища при ударе накатом справа. Соединение ударов откидной слева и накатом справа. Учебная игра.	1

		Соединения ударов откидной слева и накатом справа.	1
		Соединения ударов откидной слева и накатом справа. Физкультминутки (физкультпаузы) их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1
		Работа плеча и туловища при ударе накатом справа. Учебная игра.	1
		Совершенствование удара накатом в целом. Удар накатом из правого угла. Учебная игра.	1
Лыжная подготовка		Повторный инструктаж по Т.Б. и О.Т. № 096-2016 ..Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	1
		Одновременный бесшажный ход. Передвижение в медленном темпе. Встречные эстафеты без палок.	1
		Совершенствование одновременного бесшажного хода. Попеременный двухшажный ход – оц.	1
		Одновременный двухшажный ход – оц. Встречные эстафеты. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
		Совершенствование одновременного одношажного хода. Подъем в гору скользящим шагом.	1
		Одновременный бесшажный ход – оц. Прохождение дистанции в медленном темпе до 2км. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
		Подъем в гору скользящим шагом. Преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Торможение и поворот «упором».	1
		Закрепление одновременного двухшажного хода Прохождение дистанции до 3 км.	1
		Совершенствование одновременного двухшажного хода. Подъем в гору скользящим шагом – оц.	1
		Повороты на месте махом. Уч/н-прохождение дистанции до 3,5км. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.	1
		Коньковый ход. Поворот на месте махом.	1
		Лыжные гонки 1км.- оц. Медленное передвижение на лыжах	1

		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы – оц., Поворот на месте махом.	1
		Круговая эстафета с этапом 150м. Передвижение на лыжах до 3,5 км.	1
		Поворот на месте махом - оц. Коньковый ход	1
		Медленное передвижение на лыжах до 4,5км.	1
Баскетбол		Повторный инструктаж по Т.Б. и О.Т. № 100-2016 . Стойка и перемещения в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча в низкой стойке. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
		Остановка прыжком. Ведение мяча в средней стойке. Ловля мяча двумя руками от груди в тройках. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
		Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча одной рукой от плеча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
		Ведение мяча на месте в низкой стойке. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди (в квадрате). Броски одной и двумя руками с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
		Броски после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Учебная игра. <i>Закаливание организма , правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур</i>	1
		К/т-прыжки со скакалкой .Ловля и передача мяча в кругу. Перехват мяча. Броски двумя руками после передачи. Нападение быстрым прорывом 2х1. Учебная игра.	1
		К/т-прыжки в длину с места .Ловля и передача мяча от плеча в тройках. Перехват мяча. Броски одной рукой с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
		Ведение мяча с изменением скорости. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1

		Бросок двумя руками в движении. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1
		Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной рукой в движении. Позиционное нападение(5 : 0). Учебная игра.	1
		Ловля и передача мяча в кругу. Позиционное нападение (5 : 0) Учебная игра	1
		Бросок одной рукой в движении. Позиционное нападение (5 : 0) Учебная игра <i>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</i>	1
		Бросок одной рукой после ведения. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
Волейбол		Повторный инструктаж по Т.Б. и О.Т. № 099-2016 .Передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачей мяча.	1
		Передачи мяча над собой. Игровые упражнения 2:2. Подвижные игры с мячом. Игра в волейбол. <i>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей</i>	1
		Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты .	1
		Круговая тренировка. Прямой нападающий удар. Игровые задания (3:3). Игра в мини-волейбол.	1
		Игровые упражнения 3:1. Передачи двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача . Учебная игра.	1
Лёгкая атлетика		Повторный инструктаж по ТБ. № 094-2016 .Прыжок в высоту. к/г-подтягивание на перекладине из вися. П/и: «Перестрелка». <i>Физическая культура в разные экономические формации.</i>	1
		Прыжок в высоту с разбега.. П/и: «Перестрелка».	1
		Прыжок в высоту. П/и: «Перестрелка». <i>Первые успехи российских спортсменов на олимпийских играх.</i>	1

		Прыжок в высоту с разбега - оц. К/т-бросок набивного мяча 1 кг. П/и: «Перестрелка».	1
		К/т -челночный бег 3х10м. П/и : «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Летние и зимние Олимпийские игры современности.</i>	1
		Высокий старт. К/т- бег 30 м. Эстафеты.. Развитие скоростных качеств.	1
		Совершенствование высокого старта. Бег 60м. – оц. Эстафеты с различными предметами.	1
		Совершенствование прыжка в длину .. К/т – наклон вперед из положения лёжа . Эстафеты. Развитие скоростных качеств. <i>Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.</i>	1
		Совершенствование прыжка в длину с разбега, Совершенствование метания мяча с разбега .Эстафеты.	1
		Уч/н –метание мяча на дальность .Совершенствование прыжка в длину с разбега, Совершенствование метания мяча с разбега. Эстафеты.	1
		Прыжок в длину с разбега – оц. Совершенствование метания мяча с разбега. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		Уч/н- бег 1500 метров. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
		Метание мяча на дальность с разбега – оц. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		Проведении спортивных игр .Бег 1500 метров – оц. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
Лапта		Совершенствование ловли и передачи теннисного мяча. Удар битой по теннисному мячу способом «сверху», в ближние зоны (2,3), дальние (4,5). <i>Двухсторонняя игра в лапту.</i>	1
		Совершенствование ударов битой (в левую или правую половину поля). Удары битой сверху в зоны 2 и 3. <i>Двухсторонняя игра в лапту.</i>	1
		Совершенствование ловли мяча в парах. Совершенствование передачи мяча .	1

		Совершенствование ударов битой на дальность. Двухсторонняя игра в лапту.	
		Упражнения для совершенствования перебежками Совершенствование ловли и передачи теннисного мяча Совершенствование удара битой сверху. Двухсторонняя игра в лапту.	1
		Совершенствование передачи. Удары сверху. Эстафеты с метанием в цель. Учебная игра в лапту.	1
		Ловля мяча сверху. Повышение уровня физической подготовленности в эстафетах с бегом, прыжками. Игра в лапту.	1
		Разновидности челночного бега. Полоса препятствия. Игра в лапту.	1

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Список литературы

1. Арзуманов С.В., Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям, М., Феникс, 2009.
2. Арзуманов С.В., Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов, Феникс, 2002.
3. Болоцкая Н.В. ,Справочный материал «Региональный компонент в преподавании физической культуры» г. Щёкино-2003 г.
4. Васильков Г.А., В.Г.Васильков, «От игры – к спорту», М., «Физкультура и спорт», 1985
5. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Физическая культура, 5-7 кл. Просвещение, 2005;
6. Виноградов П.А., «Основам Законодательства Российской Федерации "О физической культуре и спорте" - долгую жизнь» -
7. Теория и практика физической культуры, 1993, № 8.
8. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Конспекты уроков для учителя физкультуры; пособие для учителя, Владос, 2007.

9. Голомазов В.А., В.Д.Ковалев, А.Г.Мельников, «Волейбол в школе. Пособие для учителя», М., «Просвещение», 1976
10. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г., Сборник нормативных документов. Физическая культура, М., Дрофа, 2005
11. Железняк Ю.Д., «120 уроков по волейболу», М., «Физкультура и спорт», 1970
12. Клещев Ю.Н., «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов», М., «Физкультура и спорт», 1980
13. Клещев Ю.Н., В.А.Тюрин, Ю.П.Фураев, «Тактическая подготовка волейболистов», М., «Физкультура и спорт», 1968
14. Кузнецова З.И., «Физическая культура в школе. Методика уроков», М., «Просвещение», 1976
15. Кулилко Н.Ф., История и организация физической культуры, М., Просвещение, 1982.
16. Кулилко Н.Ф., История физической культуры, Оренбург, 1994.
17. Кун Л.А., Всеобщая история физической культуры и спорта, М., Радуга, 1982.
18. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2007г.
19. Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура, 2006, 8-9 кл, Просвещение;
20. Лях В.И., Г.Б. Мейксон, Физическое воспитание учащихся 5 - 7 классов, Пособие для учителя М. Просвещение, 1997г.;
21. Лях В.И., Физическое воспитание 8-9 классы, Пособие для учителя, М. Просвещение, 1998г.
22. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы, Просвещение, 2004.
23. Лях В. И. Физическая культура .Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха .1-4 классы: пособие для учителей общеобразов. Организаций / В.И.Лях .- 4-е изд.-М . : Просвещение ,2014 .
24. Лях В. И. Физическая культура .Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха .5-9 классы: пособие для учителей общеобразов. Организаций / В.И.Лях .- 5-е изд.-М . : Просвещение ,2016.
- 25 . Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Астрель, 2003;
26. Погадаев Г.И., Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, Дрофа, 2008
27. Портных Ю.И., «Спортивные и подвижные игры. Учебник для средних учебных заведений физической культуры», М., «Физкультура и спорт», 1977
- 28 . Павлов И.Б. , Строевые упражнения : Методика обучения строевым приёмам / И.Б. Павлов ,Н. В. Тулупчи-М. : Чистые пруды ,2009 .
- 29 . Смирнова Л.А. , Терминалогия общеразвивающих упражнений / Л.А. Смирнова-М . : Чистые пруды ,2009 .
- 30 . Турманидзе В.Г. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе-М . : Чистые пруды ,2009
31. Шлыков В. П. , Гимнастика в средней и старшей школе /В. П. Шлыков-М. : Чистые пруды ,2007 .
32. Фурманов Г.А., «Играй в мини-волейбол», М., «Советский спорт», 1989;

