МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЩЕТИНКИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 27

ПРИНЯТО:
На педагогическом Совете
Протокол № 1
от "28" 08 2020г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
Щетинкинской ООШ № 27
М. А. Сычева
Приказ № 25
от "28" 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 7 КЛАССА

НА 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Автор – составитель
Егорова Н. П.

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Программа разработана на основе основной образовательной программы основного общего образования МКОУ Щетинкинской ООШ № 27

Программа составлена для учащихся 5-9 класса и рассчитана на 342 часа, в том числе: 5 класс - 68 часов (2 часа в неделю - 34 недели), 6 класс - 68 часов (2 часа в неделю - 34 недели), 7 класс - 68 часов (2 часа в неделю - 34 недели), 8 класс - 70 часов (2 часа в неделю - 35 недель), в 9 классе - 68 часов (2 часа в неделю - 34 недели).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 5 – 9 классы.

№ п/п	Вид программного материала	Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Лёгкая атлетика	22	12	20	22	22
3	Баскетбол	14	14	14	14	11
4	Волейбол	12	12	12	12	11
5	Гимнастика	10	10	10	10	12
6	Лыжная подготовка	10	12	12	12	-
7	Футбол	-	-	-	-	12
	ИТОГО	68	68	68	70	68

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура.

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Ученик научится: - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - разрабатывать содержание	*Ученик научится* - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - разрабатывать содержание	*Ученик научится:* - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;	*Ученик научится:* - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;	*Выпускник научится:* - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - разрабатывать содержание

самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. *Ученик получит возможность научиться:* - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении	самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. *Ученик получит возможность научиться:* - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.	- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. *Ученик получит возможность научиться:* - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.	- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. *Ученик получит возможность научиться:* - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.	самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели: - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. *Выпускник получит возможность научиться:* - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де

современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.				Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

2. Содержание учебного предмета физическая культура

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. **Современное представление о физической культуре (основные понятия)** Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и	**История и современное развитие физической культуры** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. **Современное представление о физической культуре (основные понятия**) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и	**История и современное развитие физической культуры** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. **Современное представление о физической культуре (основные понятия)** Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и	**История и современное развитие физической культуры** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**	**История и современное развитие физической культуры** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». **Физическая культура человека** Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой** Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и	планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». **Физическая культура человека** Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой -** Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных	планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». **Физическая культура человека** Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой** Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». **Физическая культура человека** Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой -** Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий,	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». **Физическая культура человека** Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой -** Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий,

составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка эффективности занятий физической культурой** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. **Физическое совершенствование** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. **Спортивно-оздоровительная деятельность** Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения	комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка эффективности занятий физической культурой** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. **Физическое совершенствование** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. **Спортивно-оздоровительная деятельность** Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне	комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. **Оценка эффективности занятий физической культурой** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. **Физическое совершенствование** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. **Спортивно-оздоровительная деятельность** Гимнастика с основами	инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка эффективности занятий физической культурой** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). **Физическое**	инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка эффективности занятий физической культурой** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). **Физическое**

и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки:2 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность** Общефизическая	(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки:4 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность** Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.	акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. **Прикладно-ориентированная физкультурная**	**совершенствование** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. **Спортивно-оздоровительная деятельность** Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на	**совершенствование** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. **Спортивно-оздоровительная деятельность** Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на

подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).	**деятельность** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, минифутбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность** Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств,	параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, минифутбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность** Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым

			определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).	видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	Тема урока	Дата	Коррект
	Легкая атлетика (10 ч.)		
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой		
2	Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до50 м		
3	Высокий старт, бег 30м на результат		
4	Бег 60 м на результат		
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Метание м/мяча в цель		
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов (подбор разбега). Метание мяча в цель		
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов (приземление). Метание мяча в цель		
8	Оценка техники прыжка в длину с разбега		
9	Метание мяча в цель		
10	Бег на средние дистанции		
	Баскетбол (7 ч.)		
11	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Стойки и передвижения игроков		
12	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком		
13	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах		
14	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол		
15	Оценка техники стойки и передвижений игрока. Игра в мини-баскетбол		
16	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра 2х2, 3х3.		
17	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2х2, 3х3		
	Волейбол (5ч.)		
18	Стойки и передвижения игрока.		
19	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой.		
20	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.		
21	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		
22	Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.		
	Гимнастика (10 ч.)		
23	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Висы. Строевые упражнения		
24	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей		
25	Оценка выполнения подтягивания в висе на		

	перекладине		
26	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись		
27	Прыжок ноги врозь		
28	Оценка техники опорного прыжка		
29	Акробатика. Кувырки вперед		
30	Два кувырок вперед и назад		
31	Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках		
32	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов		
Лыжная подготовка (10 ч.)			
33	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.		
34	Попеременный двухшажный ход.		
35	Одновременно бесшажный ход.		
36	Одновременно бесшажный ход.		
37	Подъем «полуелочкой».		
38	Подъем «полуелочкой».		
39	Торможение «плугом».		
40	Торможение «плугом».		
41	Повороты переступанием.		
42	Передвижения на лыжах до 3 км		
Баскетбол (7 ч.)			
43	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча		
44	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини – баскетбол		
45	Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини – баскетбол		
46	Вырывание и выбивание мяча Игра в мини – баскетбол		
47	Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини – баскетбол.		
48	Игра в мини – баскетбол.		
49	Игра в мини – баскетбол.		
Волейбол (7 ч.)			
50	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.		
51	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.		
52	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		
53	Прием мяча после подачи.		
54	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.		
55	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах		
56	Комбинации из разученных элементов в парах. Игра по упрощенным правилам		
Легкая атлетика (12 ч.)			
57	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).		
58	Метание мяча на заданное расстояние.		
59	Прыжок в высоту (переход через планку). Метание мяча на дальность.		
60	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом		

	«перешагивание» (приземление). Метание мяча на дальность		
61	Оценка техники прыжка в высоту с разбега		
62	Оценка техники метания мяча на дальность		
63	Бег на средние дистанции		
64	Бег 1000 м на результат		
65	Высокий старт, бег с ускорениями 30-40 м		
66	Бег 30 м с высокого старта.		
67	Бег 60 м на результат		
68	Зачетный урок		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	Тема урока	Дата	Коррект
	Легкая атлетика (12 ч.)		
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.		
2	Спринтерский бег. Высокий старт.		
3	Высокий старт -30м.		
4	Высокий старт – финиширование. Эстафетный бег.		
5	Бег 60 м на результат.		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш. разбега. Метание м/мяча.		
7	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.		
8	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.		
9	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча.		
10	Бег 1000 м на результат.		
	Баскетбол (7ч.)		
11	Стойки и передвижения игроков. Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.		
12	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Игра 2х2.		
13	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.		
14	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Игра 2х2, 3х3.		
15	Оценка техники ведения мяча. Игра по упрощенным правилам. Игра 2х2.		
16	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра 2х2, 3х3.		
17	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2х2, 3х3		
	Волейбол (5ч.)		
18	Стойки и передвижения игрока.		
19	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой.		
20	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.		
21	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		
22	Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.		
	Гимнастика (10 ч.)		
23	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Висы. Строевые упражнения.		
24	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.		
25	Оценка выполнения подтягивания на перекладине.		
26	Опорный прыжок ноги врозь.		
27	Опорный прыжок ноги врозь.		
28	Оценка техники опорного прыжка.		

29	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.		
30	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя.		
31	Составление комбинаций из акробатических элементов.		
32	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.		
	Лыжная подготовка (12 ч.)		
33	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.		
34	Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход.		
35	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.		
36	Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».		
37	Одновременный безшажный ход. Одновременный двухшажный ход.		
38	Торможение и поворот упором.		
39	Торможение и поворот упором. Попеременный двухшажный ход.		
40	Подъем «елочкой».		
41	Одновременный двухшажный ход.		
42	Повороты переступанием в движении.		
43	Попеременный двухшажный ход.		
44	Прохождение дистанции до 3,5 км		
	Баскетбол (7 ч.)		
45	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Игра 2х2,3х3.		
46	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.Игра3х3		
47	Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Игра 2х2, 3х3.		
48	Позиционное нападение. Игра 2х2, 3х3.		
49	Оценка броска мяча одной рукой от плеча после остановки.		
50	Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра 2х2,3х3.		
51	Игра по упрощенным правилам.		
	Волейбол (7 ч.)		
52	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.		
53	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.		
54	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		
55	Прием мяча после подачи.		
56	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.		
57	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.		
58	Комбинации из разученных элементов в парах.		
	Легкая атлетика (10 ч.)		
59	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом		

	«перешагивание».		
60	Подбор разбега и отталкивание. Метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние		
61	Прыжок в высоту. Переход через планку. Метание мяча с 3-5 на дальность		
62	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»		
63	Приземление. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность		
64	Оценка техники прыжка в высоту с разбега		
65	Оценка техники метания мяча на дальность		
66	Эстафетный бег. Высокий старт		
67	Старты из различных положений. Бег 30 м - финиширование		
68	Зачетный урок. Бег 60 м на результат		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№	Тема урока	Дата	Коррект
	Легкая атлетика (10 ч.)		
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой		
2	Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон		
3	Высокий старт . бег 30м. Встречные эстафеты		
4	Высокий старт. Бег по дистанции – финиширование		
5	Бег 60 м на результат		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых ш. Метание м/м		
7	Прыжок в длину с 9-11шагов. Метание мяча на дальность		
8	Прыжок в длину с 9-11шагов. Метание мяча на дальность		
9	Прыжка в длину на результат		
10	Бег на средние дистанции		
	Баскетбол (7ч.)		
11	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением		
12	Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра		
13	Бросок мяча двумя руками в движении снизу. Учебная игра		
14	Бросок мяча в движении двумя руками от головы		
15	Оценка техники ведение мяча с различной высотой отскока и изменением направления. Игра 3х3		
16	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра		
17	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра		
	Волейбол (5ч.)		
18	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку		
19	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам		
20	Передачи мяча в парах и прием. Игра по упрощенным правилам		
21	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку		
22	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам		
	Гимнастика (10 ч.)		
23	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Висы. Строевые упражнения		
24	Развитие силовых способностей		
25	Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине		
26	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.)		
27	Опорные прыжки		
28	Оценка техники опорного прыжка		
29	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.)		
30	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.)		
31	Составление комбинаций из акробатических элементов		
32	Оценка техники выполнения акробатических элементов		
	Баскетбол (7 ч.)		
33	Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра		
34	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с		

	сопротивлением. Личная защита. Учебная игра		
35	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра		
36	Оценка техники броска одной рукой от головы с места с сопротивлением		
37	Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра		
38	Быстрый прорыв. Учебная игра		
39	Комбинации из изученных элементов. Учебная игра		
Волейбол (7 ч.)			
40	Верхняя передача мяча и прием снизу в парах через сетку		
41	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		
42	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Игра по у/п		
43	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам		
44	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по у/.п		
45	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правила		
46	Игра по упрощенным правилам		
Лыжная подготовка (12 ч.)			
47	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой		
48	Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход		
49	Повороты переступанием в движении		
50	Попеременный двухшажный ход		
51	Одновременный двухшажный ход		
52	Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход		
53	Торможение и поворот плугом		
54	Попеременный двухшажный ход		
55	Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход		
56	Повороты переступанием в движении		
57	Торможение и поворот плугом		
58	Прохождение дистанции до 3,5 км		
Легкая атлетика (10 ч.)			
59	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание»		
60	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность		
61	Прыжок в высоту. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность		
62	Оценка техники прыжка в высоту с разбега		
63	Метание мяча на результат		
64	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м		
65	Бег 60 м на результат		
66	Прыжок в длину способом «согнув ноги»		
67	Прыжок в длину на результат		
68	Зачетный урок. Бег 1000м на результат		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№	Тема урока	Дата	коррект

Легкая атлетика (11 ч.)			
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой		
2	Спринтерский бег. Низкий старт		
3	Бег 30м с низкого старта		
4	Низкий старт – финиширование. Эстафетный бег		
5	Бег 60 м на результат		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов		
7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность		
8	Техника выполнения метание мяча с разбега на дальность		
9	Прыжок в длину на результат		
10	Бег 1000 м на результат		
11	Зачетный урок		
Баскетбол (7ч.)			
12	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока		
13	Ведение мяча с сопротивлением		
14	Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра		
15	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра		
16	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
17	Ведение мяча с сопротивлением и броски от головы с места. Игра 3х3		
18	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра		
Волейбол (5ч.)			
19	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам		
20	Передачи мяча и нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам		
21	Нижняя прямая подача и прием подачи. Игра по упрощенным правилам		
22	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам		
23	Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку		
Гимнастика (10 ч.)			
24	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Висы. Строевые упражнения		
25	Развитие силовых способностей		
26	Подтягивания в висе на результат		
27	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.)		
28	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.)		
29	Оценка техники опорного прыжка		
30	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.)		
31	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и		

	поворот в упор на одном колене (д.).		
32	Составление комбинаций из акробатических элементов		
33	Выполнение на оценку акробатических элементов		
Баскетбол (7 ч.)			
34	Ведение и передачи мяча в движении с сопротивлением. Учебная игра		
35	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра		
36	Сочетание передач, ведения и бросков с сопротивлением. Учебная игра		
37	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра		
38	Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра		
39	Игровые задания (2х2, 3х3,4х4)		
40	Игровые задания (2х2, 3х3,4х4)		
Волейбол (7 ч.)			
41	Передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам		
42	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам		
43	Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам		
44	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
45	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам		
46	Передачи мяча в тройках после перемещений		
47	Игра по упрощенным правилам		
Лыжная подготовка (12 ч.)			
48	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой		
49	Скользящий шаг без палок и с палками		
50	Попеременный двухшажный ход		
51	Повороты переступанием в движении		
52	Подъем в гору скользящим шагом		
53	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		
54	Подъем «полуелочкой»		
55	Коньковый ход		
56	Торможение и поворот упором		
57	Одновременные ходы		
58	Коньковый ход		
59	Прохождение дистанции до 4,5км		
Легкая атлетика (11 ч.)			
60	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание»		
61	Отталкивание. Метание мяча с 5-6 шагов на дальность		
62	Прыжок в высоту, подбор разбега		
63	Оценка метания мяча на дальность. Прыжок в высоту, подбор разбега		
64	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»		

65	Оценка техники прыжка в высоту с разбега		
66	Спринтерский бег. Стартовый разгон		
67	Бег по дистанции. Высокий старт		
68	Старты из различных положений. Бег 30 м - финиширование		
69	Бег 60 м на результат		
70	Эстафетный бег. Зачетный урок.		