

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Кузькино муниципального района Шигонский Самарской области

Рассмотрена
на заседании МО
«Современный урок»
Протокол № 1 от 31.09. 2022г.
Руководитель МО

/Иванова А.А./

Проверена:
Директор школы

/А.А. Воронина/

«31» августа 2022г

Утверждена:
Приказом № 80
от «31» августа 2022г.

Директор школы:

/А.А.Воронина/

**Рабочая программа
по физической культуре
6-9 классы**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 06.09.2009г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями от 31.12.2015 №1576), в соответствии с ООП ООО ГБОУ ООШ с.КУЗЬКИНО , учебным планом ГБОУ ООШ с.КУЗЬКИНО , программой Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы.

Срок реализации 5 лет.

Физическая культура на уровне основного общего образования изучается с 5 по 9 классы.

Предмет « Физическая культура» относится к обязательной части учебного плана ГБОУ ООШ с. КУЗЬКИНО.

На изучение физической культуры на уровне основного общего образования выделяется 510 часов.

Класс	Количество часов в	Количество часов за год
6	3	102
7	3	102
8	3	102
9	3	102

Количество учебных занятий за 4 года обучения составляет 408 часов, что соответствует ФГОС ООО и выполняет гигиенические требования к режиму образовательного процесса, установленные СанПин.

Планируемые результаты изучения курса

В соответствии с требованиями и результатами освоения ООП ООО ФГОС данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения ООП:

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения ООП:

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
3. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
4. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
5. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
6. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
7. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
8. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
9. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
10. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
11. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения ООП:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета

Содержание курса соответствует учебной программе ГБОУ ООШ с. КУЗЬКИНО.

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

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка. ее связь с укреплением здоровья. развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Плавание. *Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание*

малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общесфизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование, с указанием количества часов
отводимых на освоение каждой темы**

Разделы программы	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
<p>Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)</p>	В процессе урока				<ul style="list-style-type: none"> - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности (поощрение, поддержка, похвала); - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
<p>Организация и проведение занятий физической культурой</p>	В процессе урока				<ul style="list-style-type: none"> - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>					<ul style="list-style-type: none"> - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; - установление доверительных отношений между

					учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности (поощрение, поддержка, похвала);
Легкая атлетика	32	32	32	32	<ul style="list-style-type: none"> - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, проведение уроков мужества с привлечением членов военно-патриотического клуба «Истоки», членов юнармейского отряда «Искра»; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
Гимнастика с основами акробатики	24	24	24	24	<ul style="list-style-type: none"> - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности (поощрение, поддержка, похвала); - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - побуждение школьников соблюдать на уроке

					общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
Лыжные гонки	16	16	16	16	<ul style="list-style-type: none"> - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности (поощрение, поддержка, похвала); - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
Спортивные игры	30	30	30	30	<ul style="list-style-type: none"> - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
Всего часов	102	102	102	102	

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№	Наименование разделов и тем	Дата	Контрольные работы
Легкая атлетика			
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении. Высокий старт. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.		
2	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт и эстафетный бег.		
3	Строевые упражнения. Медленный бег Прыжки в длину с места. Бег на 30 60 м		
4	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег на 1 км.		
5	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег на 1 км.		
6	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс)		
7	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атлетики		
8	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
9	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).		
10	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.		
11	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.		
12	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.		
13	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.качеств.		
14	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.		
15	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м.		

	Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
16	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.		
17	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
18	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.		
	Спортивные игры		
19	ТБ на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.		
20	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.		
21	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.		
22	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.		
23	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.		
24	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.		
	Гимнастика с элементами акробатики		
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).		
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).		
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).		
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.		
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.		
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств		

	(подтягивание, пресс).		
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).		
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).		
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).		
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).		
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).		
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).		
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).		
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость челночный бег).		
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).		
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).		
	Лыжная подготовка		
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.		
50	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.		
51	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.		
52	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.		
53	Бег по дистанции до 3 км.		
54	Повороты на месте. Подъемы в гору.		

55	Бег по дистанции до 3 км.		
56	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.		
57	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.		
58	Повороты на месте. Спуски с горы.		
59	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.		
60	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.		
61	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.		
62	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.		
63	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.		
64	Бег по дистанции до 3 км.		
	Спортивные игры		
65	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.		
66	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.		
67	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.		
68	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.		
69	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Игра.		
70	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.		
71	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.		
72	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		
73	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.		
74	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.		
75	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.		
76	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке.		
77	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		
78	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.		

79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.		
80	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.		
81	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.		
82	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная игра.		
83	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		
84	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты с элементами бас.		
85	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.		
86	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.		
87	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.		
88	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.		
	Легкая атлетика		
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор. - сил. качеств (прыжки, многоскоки)		
90	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
91	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.		
92	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
93	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в <i>движении</i> Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.		
94	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.		
95	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		

96	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в.		
97	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.		
98	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
99	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
100	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.		
101	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
102	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№	Наименование разделов и тем	Дата	Контрольные работы
Легкая атлетика			
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Низкий старт. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.		
2	Строевые упражнения. Медленный бег. Низкий старт. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
3	Строевые упражнения. Медленный бег. Низкий старт. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки)..		
4	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки)		
5	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.		
6	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.качеств.		
7	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.		
8	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.		
9	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости		
10	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
11	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
12	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.		
13	Строевые упражнения. Медленный бег.		

	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил.качеств (подтягивание, пресс).		
14	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
15	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости		
16	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.		
17	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты		
18	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.качеств (подтягивание, пресс).		
	Спортивные игры		
19	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.		
20	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций.		
21	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.		
22	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций.		
23	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.		
24	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка		

	повороты. Броски мяча с различных дистанций.		
	Гимнастика с элементами акробатики		
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях.		
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.		
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.		
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.		
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.		
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.		
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.		
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.		
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на		

	перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
	Лыжная подготовка		
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.		
50	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.		
51	Попеременный 2-х шажный ход.		
52	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.		
53	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.		
54	Бег по дистанции до 3 км.		
55	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.		
56	Бег по дистанции до 3 км.		
57	Попеременный 2-х шажный ход.		
58	Спуски с горы.		
59	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.		
60	Повороты на месте и в движении.		
61	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.		
62	Повороты на месте и в движении.		
63	Бег по дистанции до 3 км.		
64	Попеременный 2-х шажный ход.		
	Спортивные игры		
65	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.		
66	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.		
67	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.		
68	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.		
69	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.		
70	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.		

71	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.		
72	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.		
73	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.		
74	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.		
75	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.		
76	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра.		
77	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения.		
78	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.		
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра.		
80	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.		
81	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.		
82	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.		
83	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.		
84	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.		
85	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.		
86	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		
87	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.		
88	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение,		

	повороты, остановка. Учебная игра.		
	Легкая атлетика		
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил.качеств (подтягивание, пресс).		
90	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.		
91	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
92	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча.		
93	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.		
94	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
95	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил.качеств (подтягивание, пресс).		
96	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.		
97	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.		
98	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил.качеств (подтягивание, пресс).		
99	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.		
100	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
101	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.		
102	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.		

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№	Наименование разделов и тем	Дата	Контрольные работы
	Легкая атлетика		
1	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.качеств (подтягивание, пресс).		
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.		
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.качеств (подтягивание, пресс).		
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.		
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.качеств (подтягивание, пресс).		
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил.качеств (подтягивание, пресс).		
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.качеств (подтягивание, пресс).		
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.		
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости.		

	Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки). Развитие сил.качеств (подтягивание).		
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.		
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики.		
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки). Развитие сил .качеств (подтягивание, пресс).		
	Спортивные игры		
19	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.		
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.		
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.		
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.		
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.		
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.		
	Гимнастика с элементами акробатики		
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.		
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		

31	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.		
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине.		
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусках.		
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств		
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.		
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.		
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.		
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
	Лыжная подготовка		
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.		
50	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.		
51	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.		
52	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.		
53	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.		

54	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.		
55	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы		
56	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.		
57	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.		
58	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.		
59	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.		
60	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.		
61	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы		
62	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.		
63	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км.		
64	Переход с попеременного на одновременный ход.		
	Спортивные игры		
65	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.		
66	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты		
67	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.		
68	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.		
69	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.		
70	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра		
71	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.		
72	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.		
73	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.		
74	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден.		
75	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра		

76	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра		
77	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.		
78	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.		
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.		
80	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.		
81	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.		
82	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.		
83	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.		
84	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Учебная игра.		
85	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.		
86	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.		
87	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.		
88	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		
	Легкая атлетика		
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
90	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.		
91	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.		
92	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. качеств.		
93	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.		
94	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
95	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.		

96	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. качеств.		
97	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.		
98	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.		
99	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
100	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег 60 м. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
101	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.		
102	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№	Наименование разделов и тем	Дата	Контрольные работы
	Легкая атлетика		
1	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил.качеств (подтягивание, пресс).		
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта.		

	Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил.качеств (подтягивание, пресс).		
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.качеств (подтягивание, пресс).		
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину.		
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил.качеств (подтягивание, пресс).		
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.		
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил.качеств (подтягивание, пресс).		
13	Строевые упражнения. Медленный бег. 140.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.		
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.		
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).		
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.		
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.качеств (подтягивание, пресс).		
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие		

	сил.качеств (подтягивание, пресс).		
	Спортивные игры		
19	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.		
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.		
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Эстафеты.		
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.		
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		
	Гимнастика с элементами акробатики		
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.		
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.		

36	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.		
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.		
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гимнастики.		
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.		
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.		
	Лыжная подготовка		
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.		
50	Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).		
51	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.		
52	Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.		
53	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)		
54	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.		
55	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.		
56	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).		

57	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.		
58	Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).		
59	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.		
60	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км(д),до 5 км(м)		
61	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.		
62	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.		
63	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).		
64	Подъем в гору. Спуски с горы.		
	Спортивные игры		
65	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.		
66	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.		
67	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления.		
68	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра		
69	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.		
70	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.		
71	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.		
72	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра		
73	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.		
74	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра.		
75	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении Штрафные броски.		
76	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.		
77	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты.		
78	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных		

	дистанций. Учебная игра.		
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра.		
80	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски.		
81	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.		
82	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.		
83	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.		
84	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		
85	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски с различных дистанций. Эстафеты.		
86	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.		
87	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафета.		
88	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра.		
	Легкая атлетика		
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.		
90	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств.		
91	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
92	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.		
93	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
94	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
95	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.		
96	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в		

	движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
97	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
98	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.		
99	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств.		
100	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
101	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.		
102	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.		