

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Мурманска «Мурманский политехнический лицей»**

Рассмотрено на заседании кафедры учителей физической культуры Протокол № 1 от 31.08.2020 г.	Согласовано педагогическом совете Протокол №1 от 01.09.2020 г.	на	«Утверждаю» Директор МБОУ МПЛ (Т.В. Шовская) приказ от 01.09.2020 г. № 163-Д
---	---	----	--



**Рабочая программа по
физической культуре
среднего общего образования
5-9 классы**

Составлена на основе
Федерального Государственного Образовательного стандарта,
Примерной программы основного общего образования

Программу разработали:
Коваленко С.А.
Мананков А.Ю.
Могиленко Н.В.

Срок реализации: 2020-2021 г.

г. Мурманск,
2020г.

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, Примерной программы основного общего образования по физической культуре, с использованием Комплексной программой физического воспитания автора В. И. Ляха.

Структура документа

Рабочая программа включает три раздела: пояснительную записку; тематический план, основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников.

Место предмета в учебном плане

По МПЛ на курс физической культуры в 5-9 классах выделяется по 3 учебных часа в неделю. Общее число часов в 5-9 кл составляет 525 часов. Нормативно-правовыми актами и инструктивно-методическими документами, регламентирующими введение третьего урока физической культуры в системе образования, являются:

1. Приказ Минобрнауки России от 03 июля 2008г. «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Сформулированные цели базируются на требованиях к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку (с)	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6м (с)	12	-
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа	18	-
К выносливости	Кроссовый бег 2 км (мин, с)	8.50	10.20
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	16.30	21.0
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0	14.0
	Челночный бег 3x10м (с)	8.2	8,8

Основное содержание. (510часов)**Физкультурно-оздоровительная деятельность 102ч*****Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности***

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. *Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).* Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). *Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.*

Спортивно-оздоровительная деятельность 408ч

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. *Акробатические упражнения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*. Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»). Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Упражнения лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам. Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта. **Способы спортивно-оздоровительной деятельности.** Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одно-

го из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта). Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Условные обозначения направленности урока по фироческой культуре:

- Образовательно-познавательная направленность(Т);
- Образовательно-обучающая направленность(О);
- Образовательно-тренировочная направленность(П).

Для реализации программы используются УМК, рекомендованные к использованию в образовательном процессе в учреждениях, реализующих образовательные программы основного общего образования и имеющих государственную аккредитацию (МОиН РФ Приказ от 24.12.2010г №2080):

М. А. Виленский, И. М. Туревский «Физическая культура 5-6-7 классы»

В. И. Лях, А. А. Зданевич «Физическая культура 8-9 классы»

Тематический план 5-9 кл.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов											
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам					Дано по факту				
	Класс			5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
I	Физкультурно-оздоровительная деятельность	102	102	20	20	20	20	22					
1.1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	12	12	3	3	2	2	2					
1.2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	78	78	15	15	16	15	17					
1.3	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	12	12	2	2	2	3	3					
II	Спортивно-оздоровительная деятельность	198	408	82	82	82	82	80					
2.1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	12	12	2	2	2	3	3					
2.2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	174	384	78	78	77	77	74					
2.3	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	12	12	2	2	3	2	3					
III	Резерв	50											
	Итого:	350	510	102	102	102	102	102					

Учебно-тематическое планирование. 5класс.

№	Темы уроков	Напр.	Содержание уроков	Д/з
<i>1 четверть</i>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.		<p>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Знания о спортивно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения.</i> Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).</p> <p>Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).</p> <p>Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.</p> <p><i>Спортивные игры.</i> Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p> <p><i>Развитие физических качеств.</i> Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.</p>	
2	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах			Гл 1 стр 4-6
3	Лёгкая атлетика. Бег 30 метров.			
4	Подвижные игры.			
5	Лёгкая атлетика. Бег 30 метров			
6	Бег 60 метров. Метание мяча.			Гл 1 стр 6-24
7	Подвижные игры.			
8	Лёгкая атлетика. Бег 60 метров.			
9	Метание мяча.			Гл 1 стр 24-42
10	Лёгкая атлетика. Бег 60 метров. Бег 300 метров.			
11	Кросс 300 метров на время.			
12	Метание мяча на результат.			Гл 1 стр 42-45
13	Подвижные игры.			
14	Техника безопасности на уроках баскетбола.			
15	Общие представления об истории возникновения современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.			Гл 1 стр 45-49
16	Подвижные игры.			
17	Стойка и перемещение.			
18	Ведение мяча с изменением скорости и направления.			Гл 3 стр 88-89
19	Подвижные игры.			
20	Передвижения. Остановка прыжком.			
21	Ловля и передача мяча на месте.			Гл 3 стр 89-90
22	Подвижные игры.			
23	Штрафной бросок.			
24	Бросок мяча после остановки прыжком.			Гл 3 стр 90-91
25	Подвижные игры.			
26	Бросок в движении.			
27	Штрафной бросок.			Гл 3 стр 91-94

<i>II четверть</i>			
28	Подвижные игры.		<p><i>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.</i></p> <p>Способы спортивно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</p> <p>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</p> <p>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</p> <p>Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игр по правилам.</p> <p><i>Развитие физических качеств.</i> Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.</p>
29	Техника безопасности при занятиях волейболом.		
30	Основы знаний. История развития волейбола		
31	Подвижные игры.		
32	Стойки и перемещения.		
33	Обучение техники передачи мяча сверху и снизу.		
34	Подвижные игры.		
35	Обучение верхней прямой подачи.		
36	Передачи мяча в парах		
37	Подвижные игры.		
38	Приём мяча в движении.		
39	Стойка игрока в волейболе, перемещение в стойке		
40	Подвижные игры.		
41	Передача мяча сверху в парах с набрасывания партнёра.		
42	Передача мяча сверху над собой. Приём мяча снизу двумя руками над собой		
43	Подвижные игры.		
44	Приём мяча в движении.		
45	Передача мяча в движении.		
46	Подвижные игры.		
47	Приём мяча снизу и сверху		
48	Совершенствование верхней прямой подачи		
<i>III четверть</i>			
49	Подвижные игры.		<p>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</p> <p>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</p> <p>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</p> <p><i>Упражнения лыжной подготовки.</i> Передвижение лыжными ходами (попеременным двушажным; одновременным бесшажным; одновременным двушажным).</p> <p>Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).</p> <p>Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).</p> <p>Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.</p>
50	Техника безопасности при занятиях на лыжах.		
51	Одежда, обувь, лыжный инвентарь.		
52	Подвижные игры.		
53	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход.		
54	Одновременный двушажный ход.		
55	Подвижные игры.		
56	Лыжная подготовка. Подъём на склон «ёлочкой».		
57	Спуск в средней стойке.		
58	Подвижные игры.		
59	Лыжная подготовка. Игры на лыжах.		
60	Спуск со склона в высокой стойке.		

61	Подвижные игры.		<p><i>Спортивные игры.</i> Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p> <p>Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.</p> <p><i>Развитие физических качеств.</i> Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.</p>	
62	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.			
63	Спуск со склона в низкой стойке.			Гл 3 стр 112-113
64	Подвижные игры.			
65	Лыжная подготовка. Торможение и повороты плугом.			
66	Торможение и повороты полуплугом.			гл 3 стр 113-114
67	Подвижные игры.			
68	Лыжная подготовка. Спуск и подъем лесенкой.			
69	Игры на лыжах.			Гл 3 стр 113-114
70	Подвижные игры.			
71	Лыжная подготовка. Торможение и поворот плугом и полуплугом.			
72	Передвижение до 2 км.			Гл 3 стр 113-114
73	Подвижные игры.			
74	Лыжная подготовка. Лыжные гонки 1 км.			
75	Игры на лыжах.		Гл 3 стр113-114	
76	Подвижные игры.			
77	Игры на лыжах. Встречные эстафеты без палок.			
78	Круговые эстафеты до 150 м.		Гл 3 стр113-114	
<i>IV четверть</i>				
79	Подвижные игры.		<p>Способы спортивно-оздоровительной деятельности Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</p> <p><i>Спортивные игры.</i> Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p> <p><i>Развитие физических качеств.</i> Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.</p>	
80	Техника безопасности на уроках баскетбола.			
81	Общие представления об истории возникновения современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.			Гл3, стр.88
82	Подвижные игры.			
83	Стойка и перемещение.			
84	Ведение мяча с изменением скорости и направления.			Гл3, стр.88-89
85	Подвижные игры.			
86	Передвижения. Остановка прыжком.			
87	Ловля и передача мяча на месте.			Гл3, стр. 89-90
88	Подвижные игры.			
89	Штрафной бросок.			
90	Бросок мяча после остановки прыжком.		Гл3, стр.90-91	

91	Подвижные игры.		<p><i>Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).</i></p> <p><i>Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»); в высоту с разбега способом «перешагивание»).</i></p> <p><i>Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.</i></p> <p><i>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.</i></p>	
92	Бросок в движении.			
93	Штрафной бросок.			Гл3, стр.92-94
94	Подвижные игры.			
95	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.			
96	Лёгкая атлетика. Бег 30 метров.			Гл3, стр.65
97	Подвижные игры.			
98	Лёгкая атлетика. Бег 60 метров.			
99	Бег 60 метров. Метание мяча.			Гл3, стр.66-67
100	Подвижные игры.			
101	Лёгкая атлетика. Бег 60 метров. Бег 300 метров.			
102	Кросс 300 метров.			Гл3, стр.67-68

Учебно-тематическое планирование. 7класс.

№	Темы уроков	Напр.	Содержание уроков	д/з
Укрепление здоровья и личная гигиена. Физическое развитие и физическая подготовка. Легкая атлетика. Баскетбол.				
<i>I четверть</i>				
1	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Т	<p>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Знания о спортивно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью <i>Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).</i> Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).</p> <p>Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. <i>Развитие физических качеств.</i> Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.</p> <p><i>Упражнения культурно-этнической направленности: элементы техники национальных видов спорта.</i> Способы спортивно-оздоровительной деятельности</p>	
2	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.	Т		Гл 1 стр4-6
3	Подвижные игры	П		
4	Повороты на месте. Строевые упражнения	Т		
5	Сов. техники бега на короткие дистанции 30, 60м	П		Гл 1 стр 6-24
6	Подвижные игры	П		
7	Строевые упражнения. Кросс 300/500м	Т		
8	Техника метания малого мяча.	П		Гл 1 стр 24-42
9	Подвижные игры	П		
10	Кросс 500м. Метание т/мяча	Т		
11	Техника низкого старта. Челночный бег 3x10 с высокого старта.	П		Гл 1 стр 42-45
12	Подвижные игры	П		
13	Техника безопасности на уроках баскетбола	Т		
14	Общие представления об истории возникновения современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	Т		Гл3 стр 141-142
15	Подвижные игры	П		
16	Ведение мяча и остановка прыжком.	Т		
17	Штрафной бросок	П		Гл 3 стр142-143
18	Подвижные игры	П		
19	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения	Т		
20	Бросок мяча в движении	П		Гл 3 стр 142-143
21	Подвижные игры	П		
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении	Т		
23	Штрафной бросок	П		Гл3 стр 142-143
24	Подвижные игры	П		
25	Бросок мяча после остановки прыжком	Т		
26	Штрафной бросок	П		Гл3 стр142-143
27	Подвижные игры	П		

<i>II четверть</i>				
28	История развития баскетбола в мире и России	Т	<p>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Знания о спортивно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</p> <p>Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p> <p><i>Развитие физических качеств.</i> Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.</p> <p><i>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.</i></p> <p>Способы спортивно-оздоровительной деятельности</p>	реферат
29	Различные способы передвижения с мячом	Т		
30	Подвижные игры	П		
31	Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.	Т		
32	Ведение мяча с поворотом спиной к защитнику	П		Инд. Зад.
33	Подвижные игры	П		
34	Передача двумя руками на месте	Т		
35	Передача двумя руками в движении	П		Стр. 141-142
36	Подвижные игры	П		
37	Бросок мяча после остановки прыжком	Т		
38	Бросок мяча после двух шагов	П		Стр. 141-142
39	Подвижные игры	П		
40	Ловля мяча в движении	Т		
41	Бросок двумя руками в движении	П		Стр. 141-142
42	Подвижные игры	П		
43	Игры в парах	Т		
44	Учебная игра	П	Стр. 141-142	
45	Подвижные игры	П		
46	Способы обыграть соперника	Т		
47	Учебная игра	П	Стр. 141-142	
48	Подвижные игры	П		
<i>III четверть</i>				
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Т	<p>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</p> <p><i>Упражнения лыжной подготовки.</i> Передвижение лыжными ходами (попеременным двушажным; одновременным бесшажным; одновременным двушажным).</p> <p>Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полу плугом»).</p> <p>Подъемы («полу елочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).</p> <p>Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.</p> <p><i>Развитие физических качеств.</i> Физические упражнения и комплексы упражне-</p>	
50	Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	Т		Гл 3 стр 150-151
51	Спуски и подъёмы. Дистанция 2 км	П		
52	Подвижные игры	П		
53	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	Т		Гл3 стр 150-151
54	Спуски и подъёмы. Дистанция 3 км	П		
55	Подвижные игры	П		
56	Совершенствование попеременного двушажного хода.	Т		Гл3 стр150-151
57	Техника спуска и подъём «ёлочкой»	П		
58	Подвижные игры	П		
59	Совершенствование техники конькового хода	Т		Гл3 стр151-152

60	Техника спуска и торможение «плугом»	П	ний, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий. Способы спортивно-оздоровительной деятельности		
61	Подвижные игры	П			
62	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности	Т			Гл3 стр151-152
63	Спуски и подъёмы	П			
64	Подвижные игры	П			
65	Совершенствование техники бесшажного хода	Т			Гл3 стр151-152
66	Прохождение дистанции 3 км	П			
67	Подвижные игры	П			
68	Совершенствование техники конькового хода	Т			Гл3 стр151-152
69	Техника спусков и подъёмов	П			
70	Подвижные игры	П			
71	Совершенствование техники конькового хода	Т			Гл3 стр151-152
72	Техника торможения «плугом» и «упором».	П			
73	Подвижные игры	П			
74	Спуски и подъёмы	Т		Гл3 стр151-152	
75	Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода.	П			
76	Подвижные игры	П			
77	Спуски и подъёмы	Т			
78	Прохождение дистанции 2 км на время	П		Гл3 стр151-152	
<i>IV четверть</i>					
79	Техника безопасности на уроках волейбола	Т	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Знания о спортивно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью <i>Спортивные игры. Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.</i> Способы спортивно-оздоровительной деятельности		
80	История развития волейбола.	Т			Гл3 стр 143-145
81	Подвижные игры	П			
82	Обучение техники передачи мяча сверху и снизу	Т			
83	Обучение верхней прямой подачи	П			Гл3 стр143-145
84	Подвижные игры	П			
85	Техника передачи мяча в парах и тройках	Т			
86	Техника верхней прямой подачи	П			Гл3 стр143-145
87	Подвижные игры	П			
88	Передача мяча сверху над собой	Т			
89	Передача мяча снизу над собой	П			Гл3 стр143-145
90	Подвижные игры	П			
91	Тактика игры в волейбол	Т			
92	Верхняя прямая подача	П			Гл3 стр143-145
93	Подвижные игры	П			
94	Техника приема мяча снизу и сверху в парах в волейболе	Т			

95	Техника верхней подачи в волейболе	П		Гл3 стр143-145
96	Подвижные игры	П		
97	Тактика игры в волейбол. Терминология игры.	Т		
98	Техника нападающего удара в волейболе	П		Гл3 стр143-145
99	Подвижные игры	П		
100	Техника нападающего удара в волейболе с набрасывания партнера.	Т		
101	Игра в волейбол.	П		
102	Подвижные игры	П		

Учебно-тематическое планирование. 8класс.

№	Темы уроков	Напр	Содержание уроков	д/з
<i>I четверть</i>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Т	<p>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Знания о спортивно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</p> <p><i>Спортивные игры.</i> Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения.</i> Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).</p> <p>Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).</p> <p>Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.</p> <p><i>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.</i></p>	
2	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах	Т		Гл20. Стр. 149-151
3	Атлетическая гимнастика	П		
4	Легкая атлетика. Техника низкого старта.	Т		
5	Легкая атлетика. Бег с ускорениями.	П		Гл20. Стр. 152-154
6	Атлетическая гимнастика	П		
7	Легкая атлетика. Техника высокого старта.	Т		
8	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 100 метров.	П		Гл20. Стр. 152-154
9	Атлетическая гимнастика	П		
10	Легкая атлетика. Техника метания мяча.	Т		
11	Легкая атлетика. Сов. техники бега на длинные дистанции.	П		Гл20. Стр. 156-157
12	Атлетическая гимнастика	П		
13	Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега	Т		
14	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	П		Гл20. Стр.157-159
15	Атлетическая гимнастика.	П		
16	Легкая атлетика. Техника прыжка в высоту способом перешагивания.	Т		
17	Легкая атлетика. Метание мяча в цель.	П		Гл20. Стр. 160-

				164
18	Атлетическая гимнастика	П		
19	Легкая атлетика. Техника прыжка в длину способом “прогнувшись”	Т		
20	Легкая атлетика. Кросс 1500 метров.	П		Гл20. Стр. 160
21	Атлетическая гимнастика	П		
22	Легкая атлетика Техника прыжка в длину способом “ножницы”	Т		
23	Легкая атлетика. Метание мяча на результат.	П		Гл20. Стр.166-168
24	Атлетическая гимнастика	П		
25	Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции.	Т		
26	Легкая атлетика. Кросс 2000 метров	П		Гл20. Стр. 169-170
27	Упражнения с гантелями из атлетической гимнастики.	П		
<i>II четверть</i>				
28	Техника безопасности на уроках по баскетболу	Т	<p>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Знания о спортивно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам. Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.</p>	гл 12 стр 36-40
29	История развития баскетбола.	Т		
30	Атлетическая гимнастика. Работа с гантелями	П		
31	Стойки и перемещения.	Т		
32	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения	П		гл 13 стр 44-45
33	Атлетическая гимнастика. Работа в тренажёрном зале	П		
34	Ведение мяча. Передача мяча в движении	Т		
35	Штрафной бросок.	П		гл 13 стр 45-46
36	Атлетическая гимнастика. Работа с гантелями.	П		
37	Бросок в движении.	Т		
38	Бросок с точек. Штрафной бросок.	П		гл 13 стр 46-47
39	Атлетическая гимнастика.	П		
40	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения	Т		
41	Штрафной бросок. Учебная игра.	П		гл 13 стр 47-48
42	Атлетическая гимнастика. Работа в тренажёрном зале	П		
43	Бросок мяча после остановки прыжком	Т		
44	Штрафной бросок.	П	гл 13 стр 48-50	
45	Атлетическая гимнастика.	П		

46	Бросок в движении.	Т		
47	Игра в баскетбол.	П		гл 13 стр 50-54
48	Атлетическая гимнастика. Работа с гантелями.	П		
<i>III четверть</i>				
49	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Т	<p>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Знания о спортивно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</p> <p><i>Упражнения лыжной подготовки.</i> Передвижение лыжными ходами (попеременным двушажным; одновременным безшажным; одновременным двушажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полу плугом»). Подъемы («полу елочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.</p> <p><i>Развитие физических качеств.</i> Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.</p> <p><i>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и образцовые игры, элементы техники национальных видов спорта.</i></p> <p>Способы спортивно-оздоровительной деятельности</p>	
50	Теоретическое занятие. Одежда, обувь, лыжный инвентарь	Т		гл 19 стр 122-123
51	Атлетическая гимнастика.	П		
52	Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	Т		
53	Спуски и подъёмы	П		гл 19 стр 123-124
54	Атлетическая гимнастика	П		
55	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	Т		
56	Прохождение дистанции 3 км.	П		гл 19 стр 124-125
57	Атлетическая гимнастика. Работа в тренажёрном зале	П		
58	Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	Т		
59	Спуски и подъёмы.	П		гл 19 стр 125-126
60	Атлетическая гимнастика. Работа с гантелями.	П		
61	Техника спусков и подъёмов.	Т		
62	Прохождение дистанции 2 км	П		гл 19 стр 126-127
63	Атлетическая гимнастика. Работа в тренажёрном зале.	П		
64	Совершенствование техники бесшажного хода.	Т		
65	Лыжная прогулка 4 км	П	гл 19 стр 127-128	
66	Атлетическая гимнастика.	П		
67	Техника спусков и подъемов.	Т		
68	Прохождение дистанции 3 км	П	гл 19 стр 128-129	
69	Атлетическая гимнастика. Работа с гантелями.	П		
70	Совершенствование техники спусков и подъемов.	Т		
71	Техника конькового хода. Техника торможения «плугом»	П	гл 19 стр 129 - 130	
72	Атлетическая гимнастика. Работа в тренажёрном зале.	П		
73	Совершенствование техники торможения «плугом».	Т		

74	Лыжная прогулка 5км	П		гл 19 стр 130-131
75	Атлетическая гимнастика.	П		
76	Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	Т		
77	Спуски и подъёмы	П		гл 19 стр 131-134
78	Атлетическая гимнастика.	П		
<i>IV четверть</i>				
79	Техника безопасности на уроках волейбола.	Т	<p>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Знания о спортивно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью <i>Спортивные игры.</i> Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»); Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.</p> <p><i>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.</i> Способы спортивно-оздоровительной деятельности</p>	гл 16 стр 75-76
80	История развития волейбола.	Т		
81	Атлетическая гимнастика. Работа в тренажёрном зале	П		
82	Техника передачи мяча сверху и снизу	Т		
83	Техника верхней прямой подачи.	П		гл 16 стр 76-77
84	Атлетическая гимнастика	П		
85	Передачи мяча в парах, тройках	Т		
86	Подача и приём мяча с подачи	П		гл 16 стр 77-78
87	Атлетическая гимнастика	П		
88	Техника приема мяча снизу и сверху в парах в волейболе	Т		
89	Техника верхней подачи в волейболе	П		гл 16 стр 78-79
90	Атлетическая гимнастика	П		
91	Тактика игры в волейбол. Терминология игры.	Т		
92	Игра в волейбол.	П		гл 16 стр 79-80
93	Атлетическая гимнастика	П		
94	Техника нападающего удара в волейболе с набрасывания партнера.	Т		
95	Игра в волейбол.	П		гл 16 стр 80-81
96	Атлетическая гимнастика	П		
97	Нападающий удар в тройках	Т		
98	Передача мяча во встречных колоннах	П		гл 16 стр 81-82
99	Атлетическая гимнастика	П		
100	Передача в тройках после перемещения.	Т		
101	Учебная игра в волейбол.	П	гл 16 стр 82-84	
102	Атлетическая гимнастика	П		

Учебно-тематическое планирование. 9 класс.

№	Темы уроков	Напр	Содержание уроков	д/з
<i>I четверть</i>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Т	<p>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Знания о спортивно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</p> <p><i>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.</i> <i>Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).</i> Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).</p> <p>Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега</p>	
2	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах	Т		Гл20. Стр. 149-151
3	Атлетическая гимнастика	П		
4	Легкая атлетика. Техника низкого старта.	Т		
5	Легкая атлетика. Бег с ускорениями.	П		Гл20. Стр. 152-154
6	Атлетическая гимнастика	П		
7	Легкая атлетика. Техника высокого старта.	Т		
8	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 100 метров.	П		Гл20. Стр. 152-154
9	Атлетическая гимнастика	П		
10	Легкая атлетика. Техника метания мяча.	Т		
11	Легкая атлетика. Сов. техники бега на длинные дистанции.	П		Гл20. Стр. 156-157
12	Атлетическая гимнастика	П		
13	Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега	Т		
14	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	П		Гл20. Стр.157-159
15	Атлетическая гимнастика.	П		
16	Легкая атлетика. Техника прыжка в высоту способом перешагивания.	Т		
17	Легкая атлетика. Метание мяча в цель.	П		Гл20. Стр. 160-164
18	Атлетическая гимнастика	П		
19	Легкая атлетика. Техника прыжка в длину способом “прогнувшись”	Т		
20	Легкая атлетика. Кросс 1500 метров.	П		Гл20. Стр. 160
21	Атлетическая гимнастика	П		
22	Легкая атлетика Техника прыжка в длину способом “ножницы”	Т		
23	Легкая атлетика. Метание мяча на результат.	П		Гл20. Стр.166-168
24	Атлетическая гимнастика	П		
25	Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции.	Т		

26	Легкая атлетика. Кросс 2000 метров	П		Гл20. Стр. 169-170
27	Упражнения с гантелями из атлетической гимнастики.	П		
<i>II четверть</i>				
28	Техника безопасности на уроках по баскетболу	Т	<p>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Знания о спортивно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам. Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.</p>	
29	Теория. История развития баскетбола.	Т		Гл 12 стр 36-40
30	Атлетическая гимнастика. Работа с гантелями	П		
31	Стойки и перемещения.	Т		
32	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения	П		Гл 13 стр 44-45
33	Атлетическая гимнастика. Работа в тренажёрном зале	П		
34	Ведение мяча. Передача мяча в движении	Т		
35	Штрафной бросок.	П		Гл 13 стр 45-46
36	Атлетическая гимнастика. Работа с гантелями.	П		
37	Бросок в движении.	Т		
38	Бросок с точек. Штрафной бросок.	П		Гл 13 стр 46-47
39	Атлетическая гимнастика.	П		
40	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения	Т		
41	Штрафной бросок. Учебная игра.	П		Гл 13 стр 47-48
42	Атлетическая гимнастика. Работа в тренажёрном зале	П		
43	Бросок мяча после остановки прыжком	Т		
44	Штрафной бросок.	П	Гл 13 стр 48-50	
45	Атлетическая гимнастика.	П		
46	Бросок в движении.	Т		
47	Игра в баскетбол.	П	Гл 13 стр 50-54	
48	Атлетическая гимнастика. Работа с гантелями.	П		
<i>III четверть</i>				
49	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Т	<p>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Знания о спортивно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью Упражнения лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами (попеременным двушажным; одновременным бесшажным; одновременным двушажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении</p>	
50	Теоретическое занятие. Одежда, обувь, лыжный инвентарь	Т		Гл 19 стр 122-123
51	Атлетическая гимнастика.	П		
52	Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	Т		
53	Спуски и подъёмы	П		Гл 19 стр 123-124
54	Атлетическая гимнастика	П		
55	Совершенствование техники одновременного од-	Т		

	ношажного хода		(«переступанием»), при спусках («упором», «полу плугом»).	
56	Прохождение дистанции 3 км.	П	Подъемы («полу ёлочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»),	Гл 19 стр 124-125
57	Атлетическая гимнастика. Работа в тренажёрном зале	П	спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).	
58	Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	Т	Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.	
59	Спуски и подъёмы.	П	<i>Развитие физических качеств.</i> Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.	Гл 19 стр 125-126
60	Атлетическая гимнастика. Работа с гантелями.	П		
61	Техника спусков и подъёмов.	Т	<i>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.</i>	
62	Прохождение дистанции 2 км	П	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	Гл 19 стр 126-127
63	Атлетическая гимнастика. Работа в тренажёрном зале.	П		
64	Совершенствование техники бесшажного хода.	Т		
65	Лыжная прогулка 4 км	П		Гл 19 стр 127-128
66	Атлетическая гимнастика.	П		
67	Техника спусков и подъемов.	Т		
68	Прохождение дистанции 3 км	П		Гл 19 стр 128-129
69	Атлетическая гимнастика. Работа с гантелями.	П		
70	Совершенствование техники спусков и подъемов.	Т		
71	Техника конькового хода. Техника торможения «плугом»	П		Гл 19 стр 129-130
72	Атлетическая гимнастика. Работа в тренажёрном зале.	П		
73	Совершенствование техники торможения «плугом».	Т		
74	Лыжная прогулка 5км	П		Гл 19 стр 130-131
75	Атлетическая гимнастика.	П		
76	Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	Т		
77	Спуски и подъёмы	П		Гл 19 стр 131-134
78	Атлетическая гимнастика.	П		
<i>IV четверть</i>				
79	Техника безопасности на уроках волейбола.	Т	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	
80	История развития волейбола.	Т	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Гл 16 стр 75-76
81	Атлетическая гимнастика. Работа в тренажёрном зале	П	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	
82	Техника передачи мяча сверху и снизу	Т	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	
83	Техника верхней прямой подачи.	П	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Гл 16 стр 76-77
84	Атлетическая гимнастика	П	Спортивные игры. Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте	
85	Передачи мяча в парах, тройках	Т		

86	Подача и приём мяча с подачи	П	и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. <i>Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).</i> Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).	Гл 16 стр 77-78
87	Атлетическая гимнастика	П		
88	Техника приема мяча снизу и сверху в парах в волейболе	Т		
89	Техника верхней подачи в волейболе	П		Гл 16 стр 78-79
90	Атлетическая гимнастика	П		
91	Тактика игры в волейбол. Терминология игры.	Т		
92	Игра в волейбол.	П		Гл 16 стр 79-80
93	Атлетическая гимнастика	П		
94	Техника нападающего удара в волейболе с набрасывания партнера.	Т		
95	Игра в волейбол.	П		<i>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.</i> Способы спортивно-оздоровительной деятельности
96	Атлетическая гимнастика	П		
97	Нападающий удар в тройках	Т		
98	Передача мяча во встречных колоннах	П		
99	Атлетическая гимнастика	П		
100	Передача в тройках после перемещения.	Т		
101	Учебная игра в волейбол.	П		
102	Атлетическая гимнастика	П		

Учебно-тематическое планирование. 6 класс.

№	Темы уроков	напр	Содержание уроков	д/з
<i>I четверть</i>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.		<p>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Знания о спортивно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения.</i> Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).</p> <p>Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).</p> <p>Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.</p> <p><i>Спортивные игры.</i> Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p> <p><i>Развитие физических качеств.</i> Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.</p>	
2	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах			Гл 1 стр4-6
3	Лёгкая атлетика. Бег 30 метров.			
4	Подвижные игры.			
5	Лёгкая атлетика. Бег 30 метров			
6	Бег 60 метров. Метание мяча.			Гл1 стр 6-24
7	Подвижные игры.			
8	Лёгкая атлетика. Бег 60 метров.			
9	Метание мяча.			Гл1 стр 24-42
10	Лёгкая атлетика. Бег 60 метров. Бег 300 метров.			
11	Кросс 300 метров на время.			
12	Метание мяча на результат.			Гл1 стр 42-45
13	Подвижные игры.			
14	Техника безопасности на уроках баскетбола.			
15	Общие представления об истории возникновения современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.			Гл3 стр124-125
16	Подвижные игры.			
17	Стойка и перемещение.			
18	Ведение мяча с изменением скорости и направления.			Гл3 стр 124-125
19	Подвижные игры.			
20	Передвижения. Остановка прыжком.			
21	Ловля и передача мяча на месте.			Гл3 стр124-125
22	Подвижные игры.			
23	Штрафной бросок.			
24	Бросок мяча после остановки прыжком.			Гл3 стр125-126
25	Подвижные игры.			
26	Бросок в движении.			
27	Штрафной бросок.			Гл 3 стр 126-127
<i>II четверть</i>				
28	Подвижные игры.		<p><i>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.</i></p> <p>Способы спортивно-оздоровительной деятельности.</p>	
29	Техника безопасности при занятиях волейболом.			
30	Основы знаний. История развития волейбола.			Гл3 стр 127-128

31	Подвижные игры.		<p>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Знания о спортивно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</p> <p>Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игр по правилам.</p> <p><i>Развитие физических качеств.</i> Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.</p>	
32	Стойки и перемещения.			
33	Обучение техники передачи мяча сверху и снизу.			Гл3 стр127-128
34	Подвижные игры.			
35	Обучение верхней прямой подачи.			
36	Передачи мяча в парах			Гл3 стр127-128
37	Подвижные игры.			
38	Приём мяча в движении.			
39	Стойка игрока в волейболе, перемещение в стойке			Гл3 стр127-128
40	Подвижные игры.			
41	Передача мяча сверху в парах с набрасывания партнёра.			
42	Передача мяча сверху над собой. Приём мяча снизу двумя руками над собой			Гл3 стр128-129
43	Подвижные игры.			
44	Приём мяча в движении.			
45	Передача мяча в движении.			Гл3 стр128-129
46	Подвижные игры.			
47	Приём мяча снизу и сверху			
48	Совершенствование верхней прямой подачи		Гл3 стр128-129	
<i>III четверть</i>				
49	Подвижные игры.		<p>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Знания о спортивно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</p> <p><i>Упражнения лыжной подготовки.</i> Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).</p> <p>Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).</p> <p>Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).</p> <p>Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.</p> <p><i>Спортивные игры.</i></p> <p>Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мя-</p>	
50	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки.			
51	Одежда, обувь, лыжный инвентарь.			Гл3 стр134-135
52	Подвижные игры.			
53	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход.			
54	Одновременный двушажный ход.			Гл3 стр134-135
55	Подвижные игры.			
56	Лыжная подготовка. Подъём на склон «ёлочкой».			
57	Спуск в средней стойке.			Гл3 стр134-135
58	Подвижные игры.			
59	Лыжная подготовка. Игры на лыжах.			
60	Спуск со склона в высокой стойке.			Гл3 стр134-135
61	Подвижные игры.			
62	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.			
63	Спуск со склона в низкой стойке.		Гл3 стр135-136	

64	Подвижные игры.		<p>ча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p> <p>Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.</p> <p><i>Развитие физических качеств.</i> Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.</p>	
65	Лыжная подготовка. Торможение и повороты плугом.			
66	Торможение и повороты полуплугом.			Гл3 стр135-136
67	Подвижные игры.			
68	Лыжная подготовка. Спуск и подъем лесенкой.			
69	Игры на лыжах.			Гл3 стр135-136
70	Подвижные игры.			
71	Лыжная подготовка. Торможение и поворот плугом и полуплугом.			
72	Передвижение до 2 км.			Гл3 стр135-136
73	Подвижные игры.			
74	Лыжная подготовка. Лыжные гонки 1 км.			
75	Игры на лыжах.			Гл3 стр135-136
76	Подвижные игры.			
77	Игры на лыжах. Встречные эстафеты без палок.			
78	Круговые эстафеты до 150 м.		Гл3 стр135-136	
<i>IV четверть</i>				
79	Подвижные игры.		<p>Способы спортивно-оздоровительной деятельности</p> <p>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</p> <p>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.</p> <p><i>Развитие физических качеств.</i> Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.</p> <p><i>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.</i></p>	
80	Техника безопасности на уроках баскетбола.			
81	Общие представления об истории возникновения современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.			Гл3, стр. 124
82	Подвижные игры.			
83	Стойка и перемещение.			
84	Ведение мяча с изменением скорости и направления.			Гл3, стр. 124-125
85	Подвижные игры.			
86	Передвижения. Остановка прыжком.			
87	Ловля и передача мяча на месте.			Гл3, стр. 125-126
88	Подвижные игры.			
89	Штрафной бросок.			
90	Бросок мяча после остановки прыжком.			Гл3, стр. 125-126
91	Подвижные игры.			
92	Бросок в движении.			
93	Штрафной бросок.			Гл3, стр. 126-127
94	Подвижные игры.			
95	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.			

96	Лёгкая атлетика. Бег 30 метров.			Гл3, стр. 69
97	Подвижные игры.			
98	Лёгкая атлетика. Бег 60 метров.			
99	Бег 60 метров. Метание мяча.			Гл3, стр. 70-71
100	Подвижные игры.			
101	Лёгкая атлетика. Бег 60 метров. Бег 300 метров.			
102	Кросс 300 метров.			Гл3, стр. 72-73