


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6»**

Рассмотрено:  
на заседании методического  
совета МБОУ «СОШ №6»  
Протокол № 6  
от «22» мая 2020 г.

Согласовано:  
заместитель директора по УВР  
Котова Н.В. / 

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №6»  
Севостьянова Е.Е. /   
«19» августа 2020 г.  
Приказ №102



**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 5-9 классов ФГОС  
на 2020-2021 учебный год**

Учитель:

Богатова Ирина Геннадьевна,  
учитель физической культуры

п. Железнодорожный

2020г

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе требований к результатам ООП ООО Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя образовательная школа №6» (Приказ №67 от 18.04.2016).

В результате обучения обучающиеся на уровне основного общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности

### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

## Содержание программного курса

Распределение учебного времени прохождения программного  
материала по физической культуре 5-9 класс

№	Вид программного материала	Количество часов
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	36
2.1	Лыжная подготовка	18
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	18
	Итого	102

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1.1 Социально-психологические основы.**

*5-9 класс.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

*5-9 класс.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*5-9 класс.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

### **1.4. Приемы закаливания.**

*5-9 класс.* Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

*5-9 класс.* Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

## **1.5. Спортивные игры.**

### *Волейбол*

*5-9 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### *Баскетбол*

*5-9 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5-9 класс.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

## **1.7. Легкая атлетика.**

*5-9 класс.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## **1.8. Лыжная подготовка.**

*5-9 класс.* Освоение техники лыжных ходов. Попеременно-двухшажный, одношажный, одновременный бесшажный ходы. Торможение и поворот «плугом». Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## **1.9. Кроссовая подготовка.**

*5-9 класс.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.



**Приложение I. Календарно – тематическое планирование 5 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание			
			По плану	По факту				
<b>I четверть</b>								
<b>Лёгкая атлетика (12 ч)</b>								
1	Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств	6	1 неделя					
2	Бег с в/старта 10-15м							
3	Бег с ускорением.							
4	Встречные эстафеты.		2 неделя					
5	Финиширование. СБУ,							
6	Бег 60 метров							
7	Прыжок в длину «согнув ноги». Метание в цель.	4	3 неделя					
8	Прыжок с разбега. Метание в цель.							
9	Прыжок с разбега. Приземление. Метание в цель.							
10	Прыжок на дальность. Метание на результат.		4 неделя					
11	Бег 1000 м							
12	Развитие выносливости. Спортивные игры.	2						
<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (6 ч)</b>								
13	Бег 10 мин. ОРУ. СБУ.	6	5 неделя					
14	Бег 12 мин. ОРУ. СБУ.							
15	Бег 15 мин. ОРУ. СБУ.							
16	Бег 15 мин. ОРУ. СБУ.		6 неделя					
17	Бег 17 мин. Спортигры.							
18	Бег 17 мин. Спортигры.							
<b>Спортивные игры. Баскетбол (18 ч)</b>								
19	Т/Б на уроках баскетбола.	6	7 неделя					
20	Ведение мяча на месте.							
21	Ведение мяча месте. Остановка прыжком.							
22	Ведение с разной высотой отскока.					8 неделя		
23	Ловля двумя руками от груди в парах на месте.							
24	Ловля двумя от груди.							
<b>II четверть</b>								
25	Ведение в движении. Бросок двумя руками от груди.		3			1 неделя		
26	Ведение в движении. Бросок двумя руками от груди.							
27	Ведение с изменением скорости. Бросок двумя снизу.							

28	Ведение с изменением скорости. Бросок двумя снизу.	3	2 неделя		
29	Ловля двумя в квадрате. Игра в мини-баскетбол.				
30	Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.				
31	Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	3	3 неделя		
32	Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.				
33	Бросок двумя снизу в движении после ловли. Игра в мини-баскетбол.				
34	Бросок двумя снизу в движении после ловли. Игра в мини-баскетбол.	3	4 неделя		
35	Игра в мини-баскетбол.				
36	Игра в мини-баскетбол.				
<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>					
37	ТБ на уроках по л/подготовке. Попеременно-двухшажный ход.	3	5 неделя		
38	Попеременно-двухшажный ход. Торможение плугом.				
39	Попеременно-двухшажный ход. Торможение плугом.				
40	Одновременно-бесшажный ход. Повороты переступанием.	5	6 неделя		
41	Одновременный - бесшажный ход.				
42	Бег по дистанции до 3000 м.				
43	Одновременно-бесшажный ход. Повороты переступанием.		7 неделя		
44	Одновременно-бесшажный ход. Повороты переступанием.				
45	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1			
46	Одновременно-бесшажный ход.	3	8 неделя		
47	Одновременно-бесшажный ход.				
48	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
<b>III четверть</b>					
49	Свободное скольжение	3	1 неделя		
50	Свободное скольжение.				
51	Свободное скольжение.				
52	Прохождение дистанции.	3	2 неделя		
53	Прохождение дистанции до 3 км..				
54	Прохождение дистанции.				
55	Т/Б. Передачи над собой сверху.	3	3 неделя		
56	Передача двумя руками сверху вперед.				
57	Передачи над собой. Игра «Летучий мяч»				
58	Передача сверху и после передачи.	3	4 неделя		
59	Передача сверху и после передачи.				
60	Передача сверху и после передачи.				



61	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	3	5 неделя		
62	Прием мяча снизу двумя руками над собой.				
63	Прием мяча снизу.				
64	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	9	6 неделя		
65	Передача мяча двумя руками сверху в парах.				
66	Передача двумя сверху в парах.				
67	Нижняя прямая подача с 3-6 м.		7 неделя		
68	Нижняя прямая подача с 3-6 м.				
69	Игра в мини-волейбол.				
70	Игра в мини-волейбол.		8 неделя		
71	Игра в волейбол.				
72	Игра в мини-волейбол.				
<b>Гимнастика (12) Акробатика.</b>					
73	Строевые упражнения. Кувырок вперед.	6	9 неделя		
74	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед.				
75	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад.				
76	Кувырок назад и вперед, стойка на лопатках.		10 неделя		
77	Кувырок назад и вперед, стойка на лопатках.				
78	Кувырок назад и вперед, стойка на лопатках.				
<b>IV четверть</b>					
79	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Челнок».	6	1 неделя		
80	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Челнок».				
81	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Челнок».				
82	Акробатическая комбинация.		2 неделя		
83	Акробатическая комбинация.				
84	Акробатическая комбинация.				
<b>Лёгкая атлетика (18ч)</b>					
85	Высокий старт. Бег по дистанции. Т/Б	8	3 неделя		
86	Высокий 10-15 м. старт. Бег с ускорением.				
87	Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м). Бег на результат.				
88	Бег по дистанции. СБУ.		4 неделя		
89	Встречные эстафеты.				
90	Встречные эстафеты.				
91	Эстафетный бег по кругу.		5 неделя		
92	Эстафетный бег по кругу.				
93	Метание в цель.		4		
94	Метание в цель.	6 неделя			

95	Метание на дальность.				
96	Метание на дальность.				
97	Бег 10 минут.	6	7 неделя		
98	Бег 12 минут.				
99	Бег 12 минут.				
100	Бег 15 минут.		8 неделя		
101	Бег 17 минут.				
102	Развитие выносливости.				

**Приложение II. Календарно – тематическое планирование 6 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
<b>I четверть</b>					
<b>Лёгкая атлетика (12 ч)</b>					
1	Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств	6	1 неделя		
2	Бег с в/старта 10-15м				
3	Бег с ускорением.				
4	Встречные эстафеты.				
5	Финиширование. СБУ,	4	2 неделя		
6	Бег 60 метров				
7	Прыжок в длину «согнув ноги». Метание в цель.				
8	Прыжок с разбега. Метание в цель.				
9	Прыжок с разбега. Приземление. Метание в цель.	2	3 неделя		
10	Прыжок на дальность. Метание на результат.				
11	Бег 1000 м				
12	Развитие выносливости. Спортивные игры.				
13	Бег 12 мин. ОРУ.СБУ.	6	4 неделя		
14	Бег 14 мин. ОРУ.СБУ.				
15	Бег 15 мин. ОРУ.СБУ.				
16	Бег 16 мин. ОРУ.СБУ.				
17	Бег 17 мин. Спортигры.	6	5 неделя		
18	Бег 18 мин. Спортигры.				
19	Т/Б на уроках баскетбола.				
20	Ведение мяча в высокой стойке на месте.				
21	Ведение мяча месте. Остановка двумя шагами.	6	6 неделя		
22	Ведение мяча месте. Остановка двумя шагами.				
23	Передача двумя от груди в движении.				
24	Передача двумя от груди в движении.				
25	Передача двумя от груди в движении.	6	7 неделя		
26	Передача двумя от груди в движении.				
27	Передача двумя от груди в движении.				
28	Передача одной от плеча на месте.				
29	Передача двумя от груди в движении.	6	8 неделя		
25	Передача двумя от груди в движении.				
26	Передача двумя от груди в движении.				
27	Передача двумя от груди в движении.				
28	Передача одной от плеча на месте.	12	1 неделя		
25	Передача двумя от груди в движении.				
26	Передача двумя от груди в движении.				
27	Передача двумя от груди в движении.				
28	Передача одной от плеча на месте.	12	2 неделя		
25	Передача двумя от груди в движении.				
26	Передача двумя от груди в движении.				
27	Передача двумя от груди в движении.				
28	Передача одной от плеча на месте.	12	3 неделя		
25	Передача двумя от груди в движении.				
26	Передача двумя от груди в движении.				
27	Передача двумя от груди в движении.				
28	Передача одной от плеча на месте.	12	4 неделя		
25	Передача двумя от груди в движении.				
26	Передача двумя от груди в движении.				
27	Передача двумя от груди в движении.				
28	Передача одной от плеча на месте.	12	5 неделя		
25	Передача двумя от груди в движении.				
26	Передача двумя от груди в движении.				
27	Передача двумя от груди в движении.				
28	Передача одной от плеча на месте.	12	6 неделя		
25	Передача двумя от груди в движении.				
26	Передача двумя от груди в движении.				
27	Передача двумя от груди в движении.				
28	Передача одной от плеча на месте.	12	7 неделя		
25	Передача двумя от груди в движении.				
26	Передача двумя от груди в движении.				
27	Передача двумя от груди в движении.				
28	Передача одной от плеча на месте.	12	8 неделя		
25	Передача двумя от груди в движении.				
26	Передача двумя от груди в движении.				
27	Передача двумя от груди в движении.				
28	Передача одной от плеча на месте.	12	9 неделя		
25	Передача двумя от груди в движении.				
26	Передача двумя от груди в движении.				
27	Передача двумя от груди в движении.				
28	Передача одной от плеча на месте.	12	10 неделя		
25	Передача двумя от груди в движении.				
26	Передача двумя от груди в движении.				
27	Передача двумя от груди в движении.				
28	Передача одной от плеча на месте.	12	11 неделя		
25	Передача двумя от груди в движении.				
26	Передача двумя от груди в движении.				
27	Передача двумя от груди в движении.				
28	Передача одной от плеча на месте.	12	12 неделя		
25	Передача двумя от груди в движении.				
26	Передача двумя от груди в движении.				
27	Передача двумя от груди в движении.				

30	Передача двумя от груди в движении.				
31	Бросок одной от плеча в движении.		3 неделя		
32	Бросок одной от плеча в движении.				
33	Бросок одной от плеча в движении.				
34	Бросок одной от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.		4 неделя		
35	Игра в мини-баскетбол.				
36	Игра в мини-баскетбол.				
<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>					
37	ТБ на уроках по л/подготовке. Попеременно-двушажный ход.	3	5 неделя		
38	Попеременно-двушажный ход. Торможение плугом.				
39	Попеременно-двушажный ход. Торможение плугом.				
40	Одновременно-бесшажный ход. Повороты переступанием.	3	6 неделя		
41	Одновременный - бесшажный ход.				
42	Бег по дистанции до 3000 м.				
43	Одновременно-бесшажный ход. Повороты переступанием.	3	7 неделя		
44	Одновременно-бесшажный ход. Повороты переступанием.				
45	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
46	Одновременно-бесшажный ход.	3	8 неделя		
47	Одновременно-бесшажный ход.				
48	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
<b>III четверть</b>					
49	Свободное скольжение		1 неделя		
50	Свободное скольжение.	3			
51	Свободное скольжение.				
52	Прохождение дистанции.	3	2 неделя		
53	Прохождение дистанции до 3 км..				
54	Прохождение дистанции.				
55	Т/Б. Передачи над собой сверху.	3	3 неделя		
56	Передачи двумя руками сверху над собой.ад собой.				
57	Передачи над собой. Игра «Летучий мяч»				
58	Передача сверху и после передачи.	3	4 неделя		
59	Передача сверху и после передачи.				

60	Передача сверху и после передачи.				
61	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	3	5 неделя		
62	Прием мяча снизу двумя руками над собой.				
63	Прием мяча снизу двумя руками над собой.				
64	Передача мяча двумя сверху в парах.	3	6 неделя		
65	Передача мяча двумя сверху в парах.				
66	Передача мяча двумя сверху в парах.				
67	Нижняя прямая подача с 3-6 шагов.	3	7 неделя		
68	Нижняя прямая подача с 3-6 шагов.				
69	Нижняя прямая подача с 3-6 шагов.				
70	Игра в мини-волейбол.	3	8 неделя		
71	Игра в мини-волейбол.				
72	Игра в волейбол.				
73	Кувырок назад, стойка на лопатках. Т/Б	1	9 неделя		
74	Кувырок назад, стойка на лопатках.	1			
75	Два кувырка слитно. «Мост «с помощью.	4		10 неделя	
76	Два кувырка слитно. «Мост «с помощью.				
77	Два кувырка слитно. «Мост «с помощью.				
78	Два кувырка слитно. «Мост «с помощью.				
<b>IV четверть</b>					
<b>Гимнастика</b>					
79	Два кувырка слитно. «Мост «с помощью.	2	1 неделя		
80	Два кувырка слитно. «Мост «с помощью.				
81	Акробатическая комбинация.	4	2 неделя		
82	Акробатическая комбинация.				
83	Акробатическая комбинация.				
84	Акробатическая комбинация.				
<b>Лёгкая атлетика (18ч)</b>					
85	Высокий старт. Бег по дистанции.	8	3 неделя		
86	Высокий старт. Бег по дистанции.				
87	Высокий старт. Финиширование. Бег 60 метров.				
88	Эстафетный бег.		4 неделя		
89	Эстафетный бег.				
90	Эстафетный бег.				
91	Эстафетный бег по кругу.			5 неделя	
92	Эстафетный бег по кругу.				
93	Метание на дальность.	4			

94	Метание на дальность.		6 неделя		
95	Метание на дальность.				
96	Метание на дальность.				
97	Бег 15 минут.	6	7 неделя		
98	Бег 16 минут.				
99	Бег 17 минут.				
100	Бег 18 минут.		8 неделя		
101	Бег 19 минут.				
102	Развитие выносливости.				

**Приложение III. Календарно – тематическое планирование 7 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
<b>I четверть</b>					
1	<b>Лёгкая атлетика (12 ч)</b> Инструктаж по Т/Б.Развитие скоростных качеств	6	1 неделя		
2	Бег с в/старта 20-40м				
3	Бег по дистанции				
4	Эстафетный бег		2 неделя		
5	Финиширование				
6	Бег 60 метров				
7	Прыжок в длину «согнув ноги».Метание мяча с5ш	4	3 неделя		
8	Прыжок с разбега. Метание с 5-6 шагов				
9	Прыжок с разбега. Метание с разбега.				
10	Прыжок на дальность. Метание на результат.		4 неделя		
11	Бег 1500м (девочки). Бег 2000м (мальчики).	2			
12	Развитие выносливости. Спортивные игры.				
<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (6 ч)</b>					
13	Бег 15 мин. ОРУ.СБУ.	6	5 неделя		
14	Бег 16 мин. ОРУ.СБУ.				
15	Бег 17 мин. ОРУ.СБУ.				
16	Бег 18 мин. ОРУ.СБУ.		6 неделя		
17	Бег 18 мин. Спортигры.				
18	Бег 19 мин. Спортигры.				
<b>Спортивные игры (18 ч)</b>					
19	Т/Б на уроках баскетбола.	6	7 неделя		
20	Повороты с мячом.				
21	Передача двумя руками от груди.				
22	Бросок двумя от головы в движении		8 неделя		
23	Бросок двумя от головы в движении.				
24	Бросок двумя от головы в движении.				
<b>II четверть</b>					
<b>Спортивные игры (18)</b>					
25	Передача мяча на месте.	18	1 неделя		
26	Передача мяча на месте.				
27	Передача мяча на месте.				

28	Передача в движении.		2 неделя		
29	Передача в движении.				
30	Передача в движении.				
31	Передача мяча с отскоком.				
32	Передача мяча с отскоком.		3 неделя		
33	Передача мяча с отскоком.				
34	Передача в тройках со сменой мест.				
35	Передачи в тройках в движении. Учебная игра				
36	Передача в тройках со сменой мест. Учебная игра.	4 неделя			
<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>					
37	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	3	5 неделя		
38	Бег по дистанции до 3 км.				
39	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.				
40	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	3	6 неделя		
41	Одновременный одношажный ход.				
42	Бег по дистанции до 3 км.				
43	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	3	7 неделя		
44	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.				
45	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
46	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	3	8 неделя		
47	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.				
48	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
<b>III четверть</b>					
49	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	6	1 неделя		
50	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
51	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
52	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..		2 неделя		



53	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..				
54	Прохождение дистанции.				
<b>Спортивные игры (18 ч)</b>					
55	Передача верху через сетку.	3	3 неделя		
56	Передача верху через сетку.				
57	Передача верху через сетку.				
58	Нижняя прямая подача, прием.	3	4 неделя		
59	Нижняя прямая подача, прием.				
60	Нижняя прямая подача, прием.				
61	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	3	5 неделя		
62	Прямой нападающий удар.				
63	Нападающий удар после подбрасывания партнером.				
64	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	3	6 неделя		
65	Нападающий удар после подбрасывания партнером.				
66	Прием мяча снизу..				
67	Прием мяча снизу..	3	7 неделя		
68	Прием мяча снизу..				
69	Прием мяча снизу..				
70	Игра в волейбол.	3	8 неделя		
71	Игра в волейбол.				
72	Игра в волейбол.				
<b>Гимнастика (12)</b>					
73	Кувырок вперед в сойку на лопатках. «Мост» без помощи.	6	9 неделя		
74	Кувырок вперед в сойку на лопатках. «Мост» без помощи.				
75	Кувырок вперед в сойку на лопатках. «Мост» без помощи.				
76	Кувырок вперед в сойку на лопатках. «Мост» без помощи.		10 неделя		
77	Кувырок вперед в сойку на лопатках. «Мост» без помощи.				
78	Кувырок вперед в сойку на лопатках. «Мост» без помощи.				
<b>IV четверть</b>					
79	<b>Гимнастика</b> Развитие координационных качеств.	6	1 неделя		
80	Развитие координационных качеств.				
81	Развитие координационных качеств.				
82	Акробатическая комбинация.		2 неделя		
83	Акробатическая комбинация.				
84	Акробатическая комбинация.				
85	<b>Лёгкая атлетика (18ч)</b> Высокий старт (20-40м.) Бег по дистанции.	8	3 неделя		

86	Высокий старт. Челночный бег 3x10.							
87	Высокий старт. Бег по дистанции.							
88	Эстафетный бег.					4 неделя		
89	Эстафетный бег.							
90	Эстафетный бег.							
91	Эстафетный бег по кругу.					5 неделя		
92	Эстафетный бег по кругу.							
93	Метание на дальность.					4		
94	Метание на дальность.							
95	Метание на дальность.							
96	Метание на дальность.							
97	Бег 15 минут.	6						
98	Бег 15 минут.							
99	Бег 16 минут.							
100	Бег 17 минут.				8 неделя			
101	Бег 18 минут.							
102	Развитие выносливости.							

**Приложение IV. Календарно – тематическое планирование 8 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание
			По плану	По факту	
<b>I четверть</b>					
<b>Лёгкая атлетика (12 ч)</b>					
1	Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств	6	1 неделя		
2	Бег с н/старта 30-40м				
3	Бег по дистанции				
4	Эстафетный бег		2 неделя		
5	Финиширование				
6	Бег 60 метров				
7	Прыжок в длину «согнув ноги». Метание мяча с5ш	4	3 неделя		
8	Прыжок с разбега. Метание с 5-6 шагов				
9	Прыжок с разбега. Метание с разбега.				
10	Прыжок на дальность. Метание на результат.				
11	Бег 1500м (девочки). Бег 2000м (мальчики).	2	4 неделя		
12	Развитие выносливости. Спортивные игры.				
13	Бег 15 мин. ОРУ.СБУ.	6	5 неделя		
14	Бег 15 мин. ОРУ.СБУ.				
15	Бег 15 мин. ОРУ.СБУ.				
16	Бег 15 мин. ОРУ.СБУ.		6 неделя		
17	Бег 15 мин. Спортигры.				
18	Бег 15 мин. Спортигры.				
19	Т/Б на уроках баскетбола.	6	7 неделя		
20	Ведение мяча с сопротивлением на месте.				
21	Ведение мяча с сопротивлением на месте.				
22	Бросок двумя от головы с места.		8 неделя		
23	Бросок двумя от головы с места.				
24	Бросок двумя от головы с места.				
<b>II четверть</b>					
<b>Спортивные игры (18)</b>					
25	Передачи мяча на месте.	12	1 неделя		
26	Передачи мяча на месте.				
27	Передачи мяча на месте.				
28	Передачи в движении.		2 неделя		
29	Передачи в движении.				

30	Передачи в движении.				
31	Передачи мяча в парах, тройках.				
32	Передачи в парах, в тройках.				
33	Передачи мяча в тройках.				
34	Передачи в тройках в движении.				
35	Передачи в тройках в движении.				
36	Передачи парами, в тройках.				
<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>					
37	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	3	5 неделя		
38	Бег по дистанции до 3 км.				
39	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.				
40	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
41	Одновременный одношажный ход.	3	6 неделя		
42	Бег по дистанции до 3 км.				
43	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы				
44	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.				
45	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	4	7 неделя		
46	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.		8 неделя		
47	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.				
48	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
<b>III четверть</b>					
49	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	6	1 неделя		
50	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
51	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
52	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..		2 неделя		
53	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..				
54	Прохождение дистанции.				

<b>Спортивные игры (18 ч)</b>						
55	Передачи над собой.	3	3 неделя			
56	Передачи над собой.					
57	Передачи над собой.					
58	Нижняя прямая подача, прием.	3	4 неделя			
59	Нижняя прямая подача, прием.					
60	Нижняя прямая подача, прием.					
61	Прямой нападающий удар.	3	5 неделя			
62	Прямой нападающий удар.					
63	Прямой нападающий удар.					
64	Верхняя передача в парах через сетку.	9	6 неделя			
65	Верхняя передача в парах через сетку.					
66	Верхняя передача в парах через сетку.					
67	Игра в волейбол.		7 неделя			
68	Игра в волейбол.					
69	Игра в волейбол.					
70	Игра в волейбол.		8 неделя			
71	Игра в волейбол.					
72	Игра в волейбол.					
<b>Гимнастика (12)</b>						
73	Кувырок назад, мост.	6	9 неделя			
74	Кувырок назад, мост.					
75	Кувырок назад, мост.					
76	Кувырок назад и вперед, мост с поворотом.		10 неделя			
77	Кувырок назад и вперед, мост с поворотом.					
78	Кувырок назад и вперед, мост с поворотом.					
<b>IV четверть</b>						
79	Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост в упор.	6	1 неделя			
80	Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост в упор.					
81	Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост в упор.					
82	Акробатическая комбинация.		2 неделя			
83	Акробатическая комбинация.					
84	Акробатическая комбинация.					
<b>Лёгкая атлетика (18ч)</b>						
85	Низкий старт. Бег по дистанции.	8	3 неделя			
86	Низкий старт. Бег по дистанции.					
87	Низкий старт. Бег по дистанции.					
88	Эстафетный бег.		4 неделя			

89	Эстафетный бег.				
90	Эстафетный бег.				
91	Эстафетный бег по кругу.		5 неделя		
92	Эстафетный бег по кругу.				
93	Метание на дальность.	4			
94	Метание на дальность.				
95	Метание на дальность.				
96	Метание на дальность.		6 неделя		
97	Бег 15 минут.				
98	Бег 15 минут.				
99	Бег 15 минут.	6	7 неделя		
100	Бег 17 минут.				
101	Бег 17 минут.				
102	Развитие выносливости.		8 неделя		

**Приложение V. Календарно – тематическое планирование 9 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки		Примечание				
			По плану	По факту					
<b>I четверть</b>									
<b>Лёгкая атлетика (10 ч)</b>									
1	Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до 30 м)	5	1 неделя						
2	Бег по дистанции (70 – 80 м)								
3	Эстафетный бег.								
4	Финиширование	3	2 неделя						
5	Бег 60 метров на результат								
6	Прыжок в длину «согнув ноги». Метание мяча на дальность с места								
7	Прыжок с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места	3	3 неделя						
8	Прыжок в длину на результат. Метание на дальность.								
9	Бег 1500м (девочки). Бег 2000м (мальчики).								
10	Бег 1500м (девочки). Бег 2000м (мальчики).	11	4 неделя						
11	Бег 12 мин. ОРУ.СБУ.								
12	Бег 12 мин. ОРУ.СБУ.								
13	Бег 12 мин. ОРУ.СБУ.								
14	Бег 15 мин. ОРУ.СБУ.		5 неделя						
15	Бег 15 мин. ОРУ.СБУ.								
16	Бег 15 мин. Спортигры.								
17	Бег 15 мин. Спортигры.		6 неделя						
18	Бег 15 мин. Спортигры								
19	Бег 15 мин. Спортигры								
20	Бег на результат (3000 м – ю, 2000 м. – д).		7 неделя						
<b>Спортивные игры (18 ч)</b>									
21	Т/Б на уроках баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок.	1					7 неделя		
22	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков.	3	8 неделя						
23	Бросок двумя руками от головы в прыжке.								
24	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.								
<b>II четверть</b>									
25	Штрафной бросок.	3	1 неделя						

26	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	3	2 неделя		
27	Личная защита в игровых взаимодействиях (2х2).				
28	Личная защита в игровых взаимодействиях (3х3).				
29	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	3	3 неделя		
30	Личная защита в игровых взаимодействиях (4х4).				
31	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.				
32	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3). Учебная игра.	3	4 неделя		
33	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».				
34	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».				
35	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка».	3	5 неделя		
36	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка».				
37	Нападение быстрым прорывом.			1	
38	Учебная игра.	1	6 неделя		
39	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1			
40	Бег по дистанции до 3 км.	1			
41	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	7 неделя		
42	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1			
43	Одновременный одношажный ход.	1			
44	Бег по дистанции до 3 км.	1	8 неделя		
45	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	1			
46	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
47	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1			
48	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1			
<b>III четверть</b>					

**Лыжная подготовка (18 ч)**

49	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору	3			
----	---	---	--	--	--



	различным способом.		1 неделя		
50	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
51	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
52	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	3	2 неделя		
53	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.				
54	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..				
55	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..	3	3 неделя		
56	Прохождение дистанции.				
57					
<b>Спортивные игры (18 ч)</b>					
58	Стойки и передвижения игрока.	3	4 неделя		
59	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.				
60	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.				
61	Нападающий удар при встречных передачах.	3	5 неделя		
62	Нижняя прямая подача, прием мяча, отражённого сеткой.				
63	Игра в нападении через третью зону. Учебная игра.				
64	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	3	6 неделя		
65	Приём мяча снизу в группе.				
66	Комбинации из передвижений игрока.				
67	Учебная игра.	9	7 неделя		
68	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.				
69	Игра в нападении через четвёртую зону.				
70	Учебная игра.				
71	Учебная игра.		8 неделя		
72	Учебная игра.				
73	Учебная игра.				
74	Учебная игра.				
75	Учебная игра.		9 неделя		
<b>Гимнастика (18)</b>					
76	Т.Б. на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на	3	10 неделя		

	ходьбу в колонне				
77	Упражнения на гимнастической скамейке				
78	ОРУ на месте				(общеразвивающие упражнения)
<b>IV четверть</b>					
79	Упражнения на гимнастической скамейке				
80	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д)	3	1 неделя		
81	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д)				
82	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д)				
83	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д)	3	2 неделя		
84	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д)				
85	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д)				
86	Стойка на руках и голове (м)Кувырок назад в полу шпагат (д)	3	3 неделя		
87	Стойка на руках и голове (м)Кувырок назад в полу шпагат (д)				
88	Стойка на руках и голове (м). Кувырок назад в полу шпагат (д)				
89	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м), Кувырок назад в полу шпагат (д)	3	4 неделя		
90	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м), Кувырок назад в полу шпагат (д)				
91	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м), Кувырок назад в полу шпагат (д)	1	5 неделя		
<b>Лёгкая атлетика (8ч)</b>					
92	Бег (2000м –м. и 1500 м. д)	2	5 неделя		
93	Бег (2000м –м. и 1500 м. д)				
94	Бег (2000м –м. и 1500 м. д)				
95	Низкий старт (до 30 м)	3	6 неделя		
96	Стартовый разгон				
97	Бег по дистанции (70 - 80 м)				
98	Финиширование. Эстафетный бег				
99	Бег на результат (60 м)	3	7 неделя		

