

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области Кинельское
управление образования и науки
ГБОУ СОШ с.Сырейка

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Харитонов Н.А.
от «28» августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. по УВР

Пахотнов В.А.
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о директора



Авраменко Я.А.
Приказ № 191 ОДС=RU,O=ГБОУ СОШ
с.Сырейка,
от «28» августа 2025 г.
CN=Авраменко Я. А.,
E=yana.avramenko.92@
gmail.com00c72293585
f5a4d62 2025.04.24
13:27: 19+04'0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(для 5-9 классов образовательных организаций)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре 5-9 класс (базовый уровень).

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов основной школы разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России №1897 от 17.12.2010 года (в ред. от 31.12.2015);
2. Примерной образовательной программы основного общего образования (в ред. от 28.10.2015);
3. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ с. Сырейка;
4. Учебного плана ГБОУ СОШ с. Сырейка;
5. Рабочей программы «физическая культура» 5-9 классов В.И Ляхя, издательство, М.:Просвещение, 2015год.

Для реализации программного содержания используются:

- 1.Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений./ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2012.
- 2.Физическая культура. 6 класс: учебник для общеобразовательных учреждений./ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2012.
- 3.Физическая культура. 7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений./ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2012.
- 4.Физическая культура. 8 класс: учебник для общеобразовательных учреждений./ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2017.
- 5.Физическая культура. 9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений./ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2017.

Место предмета в учебном плане

Класс	5	6	7	8	9	Итого
Количество часов в неделю	3	3	3	3	3	15
Количество часов в год	102	102	102	102	102	510

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности. Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и

всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физической культуре»

Личностными результатами 1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в

поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

7. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

- 8. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметными результатами

Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

3. Смысловое чтение.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем

Коммуникативные УУД

1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)

•

Предметными результатами обучения физической культуры в 5-9 классах являются:

Класс	Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
-------	--------	-----------------	--------------------------------------

5-9		<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> • <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;</i> • <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i> • <i>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;</i> • <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i> • <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i>
-----	--	---	--

		<p>развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i> • <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i> • <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i> • <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i> • <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i> • <i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i>
--	--	--	--

Содержание учебного предмета физическая культура

№ п/п		Элементы содержания
1	История и современное развитие физической культуры	<i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>
3	Физическая культура человека	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
4	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.
5	Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). <i>Экологические проблемы работы атомных электростанций. Дозиметрия. Влияние радиоактивных излучений на живые организмы.</i>

6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>
7	Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: 4 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</i></p> <p>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.</p>
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>

Тематическое планирование по физической культуре

уровень: базовый

класс 5

количество часов на учебный год 102

количество часов в неделю 3

№ п/п	Тема	Кол – во часов
1 Глава		11
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	
2	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м.	
3	Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.	
4	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60м.	
5	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты	
6	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги).	
7	Строевые упражнения. Тройной прыжок с места.	
8	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
9	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	
10	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	
11	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
2 Глава		20
1	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	
2	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
3	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	
4	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Эстафеты.	
5	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег.. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
6	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
7	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
8	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра	

	«Пасовка волейболистов».	
9	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	
10	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	
11	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
12	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	
13	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
14	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	
15	Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	
16	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	
17	Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	
18	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	
19	Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	
20	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	
3 Глава		19
1	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	
5	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	
6	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	
8	Строевые упражнения. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	
9	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	
10	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	
11	Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	
12	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	
13	Упражнения на брусьях. Челночный бег 3x10.	
14	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	
16	Строевые упражнения. на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	
17	Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д). Челночный бег 3x10.	
18	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	

19	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	
4 Глава		22
1	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	
2	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	
3	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	
4	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	
5	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	
6	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	
7	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	
8	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	
9	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	
10	Повороты переступанием. Эстафеты.	
11	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	
12	Прохождение дистанции до 2,5 км.	
13	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	
14	Прохождение дистанции до 2,5 км.	
15	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
16	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
17	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
18	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	
19	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	
20	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	
21	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
22	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	
5 Глава		19
1	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
2	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	
3	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	
4	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	
5	Строевые упражнения. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета	

6	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	
7	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
8	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
9	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
10	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	
11	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	
12	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	
13	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
14	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	
15	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
16	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	
17	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	
18	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	
19	Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	
6 Глава		11
1	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	
2	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	
3	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	
4	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
5	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	
6	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	
7	Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
8	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	
9	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
10	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	
11	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м. Эстафеты.	
итого за учебный год		102

Тематическое планирование по физической культуре

уровень: базовый

класс 6

количество часов на учебный год 102

количество часов в неделю 3

№ п/п	Тема	Кол – во часов
1 Глава		13
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	
2	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м.	
3	Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.	
4	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60м.	
5	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	
6	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	
7	Строевые упражнения. Тройной прыжок с места.	
8	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
9	Строевые упражнения.. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	
10	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	
11	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
12	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	
13	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
2 Глава		10
1	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность	
2	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Эстафеты.	
3	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег..	
4	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
5	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	

6	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
7	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
8	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	
9	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	
10	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
3 Глава		29
1	Ведение	
2	мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	
3	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
4	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	
5	Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	
6	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	
7	Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	
8	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	
9	Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	
10	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	
11	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	
15	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	
16	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	
18	Строевые упражнения. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	
19	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	
20	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	
21	Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	
22	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	
23	Упражнения на брусьях. Челночный бег 3х10.	
24	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	
25	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.	

26	Строевые упражнения. на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).	
27	Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). Челночный бег 3х10.	
28	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	
29	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	
4. Глава		17
1	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	
2	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	
3	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	
4	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	
5	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	
6	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	
7	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	
8	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	
9	Повороты переступанием. Эстафеты.	
10	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	
11	Прохождение дистанции до 2,5 км.	
12	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	
13	Прохождение дистанции до 2,5 км.	
14	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
15	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
16	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
17	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	
5 Глава		22
1	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	
2	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	
3	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
4	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	
5	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
6	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	

7	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	
8	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	
9	Строевые упражнения. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	
10	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	
11	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
12	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
13	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
14	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	
15	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	
16	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	
17	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
18	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	
19	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
20	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	
21	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	
22	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	
6 Глава		11
1	Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	
2	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	
3	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	
4	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	
5	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
6	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	
7	Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
8	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	
9	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
10	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	
11	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м. Эстафеты.	

итого за учебный год	102
----------------------	-----

Тематическое планирование по физической культуре

уровень: базовый

класс 7

количество часов на учебный год 102

количество часов в неделю 3

№ п/п	Тема	Кол – во часов
1 Глава		18
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	
2	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м.	
3	Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.	
4	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60м.	
5	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	
6	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	
7	Строевые упражнения. Тройной прыжок с места.	
8	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
9	Строевые упражнения.. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	
10	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	
11	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
12	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	
13	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики	
14	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	
15	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Эстафеты.	
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег.. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
17	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
18	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	

2 Глава		12
1	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
2	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	
3	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	
4	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
5	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	
6	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
7	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	
8	Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	
9	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	
10	Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	
11	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	
12	Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	
3 Глава		17
1	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	
2	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	
6	упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	
7	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).	
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	
9	Строевые упражнения. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	
10	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).	
11	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	
12	Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	
13	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	
14	Упражнения на брусьях. Челночный бег 3х10.	
15	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.	
17	Строевые упражнения на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).	

4 Глава		16
1	Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д). Челночный бег 3х10.	
2	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	
3	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	
4	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	
5	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	
6	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	
7	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	
8	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	
9	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	
10	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	
11	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	
12	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	
13	Повороты переступанием. Эстафеты.	
14	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	
15	Прохождение дистанции до 2,5 км.	
16	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	
5 Глава		17
1	Прохождение дистанции до 2,5 км.	
2	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
3	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
4	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
5	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	
6	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	
7	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	
8	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
9	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	
10	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	

11	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	
12	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	
13	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	
14	Строевые упражнения. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	
15	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
17	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
6 Глава		22
1	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
2	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	
3	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	
4	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	
5	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
6	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	
7	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
8	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	
9	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	
10	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	
11	Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	
12	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	
13	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	
14	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	
15	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
16	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	
17	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	
18	Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
19	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	

20	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
21	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	
22	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м. Эстафеты.	
итого за учебный год		102

Тематическое планирование по физической культуре

уровень: базовый

класс 8

количество часов на учебный год 102

количество часов в неделю 3

№ п/п	Тема	Кол – во часов
1 Глава		18
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	
2	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м.	
3	Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.	
4	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60м.	
5	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	
6	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	
7	Строевые упражнения. Тройной прыжок с места.	
8	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
9	Строевые упражнения.. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	
10	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	
11	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
12	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	
13	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
14	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	
15	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Эстафеты.	
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег.. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
17	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	

18	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
2 Глава		12
1	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
2	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	
3	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	
4	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
5	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	
6	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
7	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	
8	Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	
9	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	
10	Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	
11	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	
12	Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	
3 Глава		17
1	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	
2	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	
6	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	
7	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	
9	Строевые упражнения. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	
10	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	
11	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	
12	Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	
13	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	
14	Упражнения на брусьях. Челночный бег 3х10.	
15	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.	

17	Строевые упражнения. на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).	
4 Глава		16
1	Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). Челночный бег 3х10.	
2	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	
3	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	
4	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	
5	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	
6	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	
7	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	
8	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	
9	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	
10	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	
11	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	
12	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	
13	Повороты переступанием. Эстафеты.	
14	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	
15	Прохождение дистанции до 2,5 км.	
16	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	
5 Глава		17
1	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
2	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
3	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
4	Прохождение дистанции до 2,5 км.	
5	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	
6	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	
7	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	
8	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
9	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	

10	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
11	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	
12	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	
13	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	
14	Строевые упражнения. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	
15	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
17	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
6 Глава		22
1	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
2	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	
3	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	
4	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	
5	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
6	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	
7	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
8	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	
9	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	
10	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	
11	Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	
12	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	
13	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	
14	Равномерный бег 5-6мин. Тройной прыжок с места.	
15	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
16	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	
17	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	
18	Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
19	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	

20	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
21	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	
22	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м. Эстафеты.	
итого за учебный год		102

Тематическое планирование по физической культуре

уровень: базовый

класс 9

количество часов на учебный год 102

количество часов в неделю 3

№ п/п	Тема	Кол – во часов
1 Глава		18
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	
2	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м.	
3	Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.	
4	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60м.	
5	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	
6	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	
7	Строевые упражнения. Тройной прыжок с места.	
8	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
9	Строевые упражнения.. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	
10	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	
11	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
12	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность	
13	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики	
14	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	
15	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Эстафеты.	
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег.. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
17	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	

18	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
2 Глава		12
1	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
2	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	
3	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	
4	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
5	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	
6	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
7	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	
8	Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	
9	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	
10	Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	
11	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	
12	Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	
3 Глава		17
1	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	
2	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	
6	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	
7	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	
9	Строевые упражнения. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	
10	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	
11	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	
12	Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	
13	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	
14	Упражнения на брусьях. Челночный бег 3х10.	
15	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.	

17	Строевые упражнения. на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).	
4 Глава		16
1	Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). Челночный бег 3х10.	
2	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	
3	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	
4	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	
5	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	
6	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	
7	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	
8	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	
9	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	
10	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	
11	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	
12	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	
13	Повороты переступанием. Эстафеты.	
14	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	
15	Прохождение дистанции до 2,5 км.	
16	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	
5 Глава		17
1	Прохождение дистанции до 2,5 км.	
2	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
3	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
4	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
5	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	
6	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	
7	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	
8	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
9	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	
10	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	

11	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	
12	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	
13	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	
14	Строевые упражнения. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	
15	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
17	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
6 Глава		22
1	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
2	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	
3	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	
4	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	
5	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
6	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	
7	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	
8	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	
9	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	
10	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	
11	Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	
12	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	
13	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	
14	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	
15	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
16	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	
17	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	
18	Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	
19	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	
20	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	

21	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	
22	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м. Эстафеты.	
итого за учебный год		102