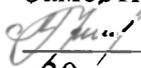
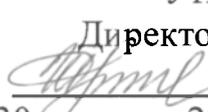


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 89» городского округа Самара

Проверил
Заместитель директора по УВР
 М.В.Гришенкова
«30» августа 2019

Утверждаю
Директор
 И.Ф.Новосельцева
«30» августа 2019 г. Приказ № 84-од



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019 – 2020 учебный год

Предмет: физическая культура

Класс: 5-9

Учитель: Иващенко Светлана Александровна

Количество часов: 105 часов в год в каждом классе, 3 недельных часа.

Составлено в соответствии с программой:

«Рабочие программы .Физическая культура 1-11 классы .»

Авторы: В.И.Лях .

Москва, Просвещение 2016 г

Учебники:

Автор: В.И. Лях

Название: «Физическая культура 5-9 класс »

Издательство: М.,«Просвещение»

Год издания :2016г

Рассмотрено на заседании МО учителей художественно-прикладного цикла

Протокол от 30.08.2019. № 1

Председатель МО Иващенко С.А



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Она разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и с учётом программы В.И. Ляха

Программа учебного предмета, конкретизирует содержание его предметных тем и даёт примерное распределение учебных часов на 34 учебные недели из расчёта 3 часов в неделю в 5-9 классах на 102 часа в год.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно - игровых упражнений.

Данная программа учитывает систему физического воспитания, объединяющую урочные, внеурочные формы занятия физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель школьного физического воспитания - 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

На уроках физической культуры проводится мониторинг знаний учащихся по теоретическим основам физической культуры в виде стартового, рубежного и итогового контролей.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

5 класс

Ученик научится:

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его

взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

6 класс

Ученик научится:

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 класс

Ученик научится:

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально

планировать в режиме 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;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

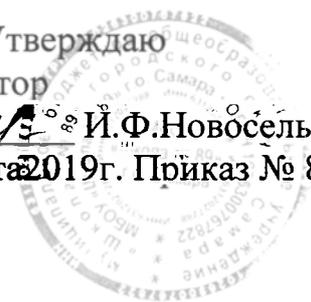
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 89» городского округа Самара

Проверил
Заместитель директора по УВР

М.В.Гришенкова
«30» августа 2019

Утверждаю
Директор

И.Ф.Новосельцева
«30» августа 2019г. Приказ № 84-од



Тематическое планирование
на 2019 – 2020 учебный год

Предмет: физическая культура

Класс: 5

Учитель: Ивашиненко Светлана Александровна

Количество часов: 105 (3 часа в неделю)

Составлено в соответствии с программой:

«Рабочие программы Физическая культура 5-9 класс.»

Авторы: В.И.Лях

Москва, «Просвещение », 6 издание, 2016 г.

Учебник:

Автор: В.И.Лях

Название: Физическая культура 5-7 класс

Издательство: Москва, «Просвещение », 2016г. г.

Тематическое планирование для 5 класса

№ п/п	Календарные сроки	Тема урока	Кол-во часов	Характерная деятельность учащихся
Легкая атлетика 10 часов				
1.	сентябрь	Высокий старт Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения.	1.	.Поведение на спортивной площадке, о значении физической культуры в жизни человека, о спортивной форме, терминология спринтерского бега. Правила соревнований в спринтерском беге. Основы движения в беге, ходьбе, Развивать физические качества быстроту, выносливость, силу. Бегать с максимальной скоростью 60м, стартовать из различных исходных положений. Развивать координацию движений в челночном беге. В прыжках в длину отталкиваться и приземляться на ноги в яму после быстрого разбега с 7-9 шагов, Метать на дальность с места и с разбега из разных исходных положений « снизу, от груди, из-за головы, назад через голову».Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий . Уметь использовать быстрый разбег в прыжках в длину. Бегать в равномерном беге 12-20 мин .Уметь дышать во время бега на различные дистанции. Метать мяч на дальность и в мишень. Овладение школой движений Развивать ритм, быстроту и точность движений, согласования движений,
2.		Высокий старт. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
3.		Финиширование ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки.	1	
4.		Высокий старт. Финиширование. Челночный бег.	1	
5.		Бег 60м. ОРУ. Эстафеты	1	
6.		Прыжок в длину с 4-6 шагов. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	
7.		Прыжок в длину – приземление. Метание мяча.	1	
8.		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Правила соревнований 1		
9.		Прыжок в длину с разбега. Метание на дальность. Беговые упражнения.	1	

				ориентирования в пространстве.
10.		Размерный бег 10мин. Развитие выносливости. Игра « Невод»	1	Развитие выносливости, Быстроты движений и ловкости в спортивных играх .Бегать в равномерном темпе. В играх знать правила игры, в эстафетах четко выполнять последовательность заданий и этапов. Знать правила соревнований в метании, в прыжках в длину, терминологию метания. Развивать скоростно- силовые качества, выполнять специальные беговые упражнения. Бегать в равномерном темпе до 20 мин Игры: « Бег с флажками», « Попади в мяч», « Метко в цель», « Салки», « Салки маршем»
11.		Размерный бег 12 мин. Преодоление препятствий Игра « Перебежка с выручкой»	1	
12.		Равномерный бег 12 мин. Игра « Вызов номеров». Бег в гору.	1	
13.	октябрь	Равномерный бег 15 мин. Бег в гору.. Игра «Вызов номеров»	1.	
14.		Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости. Игра « Через кочки и пенечки»	1	
15.		Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий Развитие выносливости	1	
16		Равномерный бег 18 мин. Преодоление препятствий. Игра « Выбивалы»	1	
17.		Равномерный бег 18 мин. Бег по песку. Игра « Паровозики»	1	
18.		Бег по пересеченной местности. Игра « Команда быстроногих	1	
19.		Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий.	1	
20.		Бег по	1	

		пересеченной местности. Полоса препятствий		
21.		Волейбол. Стойки и передвижение. Прием мяча в парах. ТБ в спор. играх	1	Обучение технико-тактическим действиям, выполнять индивидуальные упражнения, в парах
22.		Стойки и передвижение игроков. Передача мяча в парах	1	Правила поведения на площадке, требования к спортивной одежде, правила поведения при игре, тактичное поведение.
23		Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	Развитие внимания в игре, память, мышление. Знать правила игры.
24.	ноябрь	Стойки и перемещение игроков. Прием мяча снизу	1	Развитие быстроты движений, ловкости, координации , четко выполнять технические приемы.
	ноябрь	Гимнастика 18 часов		
25		Вис лежа. Вис присев ОРУ. Без предмета	1	Четкое выполнение строевых упражнений, Висы согнувшись, вис прогнувшись , развитие силовых качеств. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Эстафеты, развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений на технику
26.		Висы. Эстафета. Строевые упражнения,	1	
27.		Строевые упр. ОРУ. Висы , подтягивание	1	
28.		Строевой шаг. Висы	1.	
29.		Строенные упражнения, ОРУ, Висы.	1	
30.		Строевые упражнения. Висы	1	
31.		ОРУ в движение Опорный прыжок.	1	
32.		ОРУ без предмета. Опорный прыжок	1	
33.		ОРУ с обручем. Опорный прыжок	1	
34.	Декабрь	ОРУ в движении. Опорный прыжок	1	
35.		ОРУ с обручем.	1	Выполнять прыжок с разбега

		Опорный прыжок		6-7 шагов, вскок, Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Четкое приземление при выполнении прыжка
36.		ОРУ с обручем. Опорный прыжок на оценку	1	
37.		Акробатика. ОРУ с мячом. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках.	1	
38.		ОРУ с мячом Два кувырка слитно. « мост»	1	
39.		ОРУ с мячом «Мост ». Лазание по канату в два приема	1	
40.	декабрь	ОРУ с мячом. Комбинация из разученных приемов. Лазание по канату	1.	Четкое выполнение строевых упражнений. Развитие координационных способностей, ориентирование в пространстве. Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Развитие гибкости, эластичности суставов, красивого выполнения упражнений Выполняя ОРУ удерживать предметы при выполнении, выполнять красиво и элегантно. Развивать в эстафетах с использованием гимнастических элементов ловкость, быстроту и точность выполнения. « Светофор», « Удочка», « Два лагеря», « Бездомный заяц».
41.		ОРУ с мячом. Комбинация элементов. Лазание по канату.	1	
42.		ОРУ с предметами. Два кувырка слитно.	1	
43.		Ведение мяча в баскетболе. Стойки и перемещения игрока	1	
44.		Ведение мяча . Остановка двумя шагами	1	Выполнять технические приемы, развивать быстроту реакции, ловкости, точности в передаче и бросках. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетболе. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Согласовать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия в нападении и в защите.
45.		Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.	1	
46.		Ведение мяча в средней стойке на месте. Мини-баскетбол	1	
47.		Стойка и передвижение игрока. Ведение	1	

		мяча в высокой стойке.		
Спортивные игры				
48.	январь	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Правила ТБ при игре в баскетбол	1	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
49.		Стойка и перемещение игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол,	1	
50.		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра в мини баскетбол.	1	
51.		Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
52.		Стойка и перемещение игрока. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка прыжком. Игра в мини- баскетбол.	1	
53.		Стойка и перемещение игрока . Ведение мяча в	1.	

		движении шагом. Остановка двумя шагами. Игра в мини- баскетбол.		
54.		Стойка и перемещение игрока. Ловля двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол.	1	
55.		Стойка и перемещение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.	1	
56.		Стойка и перемещение игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игрока .Игра в мини – баскетбол.	1	
57	февраль	Стойка и перемещение игрока . Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини- баскетбол.	1.	
58.		Стойка и перемещение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками с низу после ловли мяча.	1	

	Игра в мини – баскетбол.		
59.	Стойка и передвижение игрока. Развитие координационных способностей. Игра в мини – баскетбол.	1.	
60.	Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивания мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол.	1	
61.	Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1.	
62.	Стойка и передвижение игрока. Нападение быстрым прорывом.	1	Развитие ловкости, быстроты реакции, ловкости. Развитие координационных способностей. Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Правила игры.
63	Стойка и передвижение игрока . Взаимодействие двух игроков. Бросок одной рукой от плеча со средней линии.	1	
64.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Нападение быстрым прорывом.	1	Выполнять правильно технические действия в игре. Выполнять технические приемы, развивать быстроту реакции, ловкость, точность.
65.	Стойка и	1	

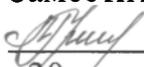
		передвижение игрока. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в мини-баскетбол		
66		Бросок мяча от головы в движении. Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	1	
67.		Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	
68.		Стойка и передвижение игрока. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини – баскетбол.	1	
69.		Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов в ведение – остановка- бросок. Игра в мини- баскетбол.	1	
		Кроссовая подготовка 8 часов		
70	март	Бег 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	1	Бегать в равномерном темпе до 20 мин. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».
71.		Бег 14 Специальные беговые упражнения.	1	
72.		Бег 15 мин. Преодоление препятствий.	1	
73.		Бег 17 мин Специальные	1.	

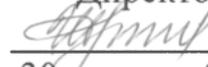
		беговые упражнения.		
74		Бег 18 мин Специальные беговые упражнения.	1	
76		Бег 158мин Преодоление препятствий	1	
77.		Бег 2000м.	1	
Спортивные игры 14 часов				
78.	Апрель	Баскетбол Стойки и перемещение игроков . Ведение мяча	1	Правила игры в баскетбол. Выполнять технические приемы. Развитие координационных способностей, быстроты реакции, ловкости.
79.		Ведение мяча. Перехват мяча.	1	Играть по упрощенным правилам. Терминология баскетбола. Передача мяча одной рукой от плеча в парах. Сочетание приемов ведения, остановки, бросков. Передача двумя руками от груди в тройках. Позиционное нападение. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Позиционное нападение через заслон. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом.
80.		Передача мяча в тройках Ведение мяча.	1	
81.		Стойки и передвижение игроков.	1.	
82		Ведение мяча. Техника защиты.	1.	
83.		Броски мяча после остановки. Ведение мяча.	1.	
84.		Перехват мяча. Ведение мяча.	1	
85.		Нападение быстрым прорывом . Перехват мяча.	1.	
86.		Стойки и передвижение игрока. Техника нападения.	1	
87.		Виды броско мячей. Правила игры в баскетбол	1	
88.		Ведение мяча. Броски мяча.	1.	

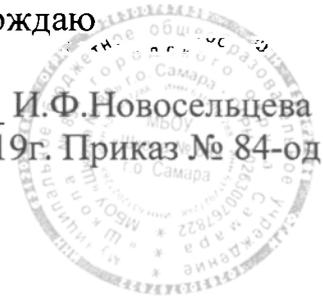
		Учебная игра		
89.		Передача мяча, ведение мяча Учебная игра	1.	
90.		Передача мяча в парах .Учебная игра	1	
91.		Стойки и перемещение игрока , броски в кольцо. Учебная игра	1	
Легкая атлетика 11 часов				
92.	май	Инструктаж по ТБ. Высокий старт Бег 30 м.	1	Инструктаж по технике безопасности. Поведение на спортивной площадке, обращение с инвентарем, нахождение в безопасной зоне при метании мяча.
93.		ОРУ. Высокий старт. Бег 30м. Беговые упражнения.	1	Развитие прыгучести, быстроты, ловкости, выносливости, силы. Развитие скоростных качеств, скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег, передача палочки без ошибок. Правила соревнований по прыжка в высоту, в метании мяча. Метание мяча в мишень и на дальность. В прыжке в высоту отрабатывать разбег, переход через планку, приземление. Бегать с максимальной скоростью 60 м. Челночный без для развития координации движений. Правила соревнований в беге. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Встречная эстафета, круговая Эстафета.
94.		Высокий старт. Финиширование.	1	
95.		Высокий старт. Специальные беговые упражнения	1	
96		Бег 60 м. Эстафеты	1	
97.		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
98		Прыжок в высоту способом « перешагивание», метание мяча.	1	
99		Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	
100		Прыжок в высоту способом « перешагивания». Метание мяча.	1	
101		Прыжок в высоту способом « перешагивание».	1	

		Бег по пересеченной местности.		
102		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча. Кросс .	1.	
103		Резервный час	1	
104		Резервный час	1	
105		Резервный час	1	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 89» городского округа Самара

Проверил
Заместитель директора по УВР
 М.В.Гришенкова
«30» августа 2019

Утверждаю
Директор
 И.Ф.Новосельцева
«30» августа 2019г. Приказ № 84-од



Тематическое планирование
на 2019 – 2020 учебный год

Предмет: физическая культура

Класс: 6

Учитель: Иващенко Светлана Александровна

Количество часов: 105 (3 часа в неделю)

Составлено в соответствии с программой:

«Рабочие программы Физическая культура 5-9класс.»

Авторы: В.И.Лях

Москва, «Просвещение », 6 издание, 2016 г.

Учебник:

Автор: В.И.Лях

Название: Физическая культура 5-7 класс

Издательство: Москва, «Просвещение », 2016г. г.

Распределение учебного времени прохождения учебного материала
6 класс

№ п/п	ВИДЫ	Всего часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	итого
1	Легкая атлетика	21	10			11	21
2.	Спортивные игры	27	4	5	12	6	27
3.	Кроссовая подготовка	18	10			8	18
4.	Гимнастика	18.		18			18
5.	Спортивные игры	18			18		18
6.	Резервные часы	3					3
	Итого	105	24	23	30	25	105

Тематическое планирование для 6 класса

№ п/п	Календарные сроки проведения	Тема урока	Кол-во часов	Характерная деятельность учащихся
Легкая атлетика 10 часов				
1.	сентябрь	Высокий старт Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения.	1.	.Поведение на спортивной площадке, о значении физической культуры в жизни человека, о спортивной форме, терминология спринтерского бега. Правила соревнований в спринтерском беге. Основы движения в беге, ходьбе, Развивать физические качества быстроту, выносливость, силу. Бегать с максимальной скоростью 60м, стартовать из различных исходных положений. Развивать координацию движений в челночном беге. В прыжках в длину отталкиваться и приземляться на ноги в яму после быстрого разбега с 7-9 шагов, Метать на дальность с места и с разбега из разных исходных положений « снизу, от груди, из-за головы, назад через голову».Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий . Уметь использовать быстрый разбег в прыжках в длину. Бегать в равномерном беге 12-20 мин .Уметь дышать во время бега на различные дистанции. Метать мяч на дальность и в мишень. Овладение школой движений Развивать ритм, быстроту и точность движений, согласования движений,
2.		Высокий старт. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
3.		Финиширование ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки.	1	
4.		Высокий старт. Финиширование. Челночный бег.	1	
5.		Бег 60м. ОРУ. Эстафеты	1	
6.		Прыжок в длину с 4-6 шагов. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	
7.		Прыжок в длину – приземление. Метание мяча.	1	
8.		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Правила соревнований 1		
9.		Прыжок в длину с разбега. Метание на дальность. Беговые упражнения.	1	

				ориентирования в пространстве.
10.		Размерный бег 12 мин. Развитие выносливости. Игра « Лапта»	1	Развитие выносливости, Быстроты движений и ловкости в спортивных играх .Бегать в равномерном темпе. В играх знать правила игры, в эстафетах четко выполнять последовательность заданий и этапов. Знать правила соревнований в метании, в прыжках в длину, терминологию метания. Развивать скоростно- силовые качества, выполнять специальные беговые упражнения. Бегать в равномерном темпе до 20 мин.
11.		Размерный бег 13 мин. Преодоление препятствий Игра « Лапта»	1	
12.		Равномерный бег 15 мин. Игра « Лапта». Бег под гору, бег с горы.	1	
13.	октябрь	Равномерный бег 16 мин. Бег под гору, бег в гору. Игра « Лапта»	1.	
14.		Равномерный бег 17 мин. Развитие выносливости. Игра « Лапта»	1	
15.		Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий Развитие выносливости	1	
16		Равномерный бег 18 мин. Преодоление препятствий. Игра « Выбиваль»	1	
17.		Равномерный бег 18 мин. Бег по песку. Игра « Лапта»	1	
18.		Бег по пересеченной местности. Игра « Лапта»	1	
19.		Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий.	1	
20.		Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий	1	

21.		Волейбол. Стойки и передвижение. Прием мяча в парах. ТБ в спор. играх	1	Обучение технико-тактическим действиям, выполнять индивидуальные упражнения, в парах
22.		Стойки и передвижение игроков. Передача мяча в парах	1	Правила поведения на площадке, требования к спортивной одежде, правила поведения при игре, тактичное поведение.
23		Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	Развитие внимания в игре, память, мышление. Знать правила игры.
24.	ноябрь	Стойки и перемещение игроков. Прием мяча снизу	1	Развитие быстроты движений, ловкости, координации, четко выполнять технические приемы.
	ноябрь	Гимнастика 18 часов		
25		Вис лежа. Вис присев ОРУ. Без предмета	1	Четкое выполнение строевых упражнений, Висы лежа, висы присев, развитие силовых качеств. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Подъем переворотом в упор. Эстафеты, развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений на технику
26.		Висы. Эстафета. Строевые упражнения,	1	
27.		Строевые упр. ОРУ. Висы, подтягивание	1	
28.		Строевой шаг. Висы	1.	
29.		Строенные упражнения, ОРУ, Висы.	1	
30.		Строевые упражнения. Висы	1	
31.		ОРУ в движение Опорный прыжок.	1	
32.		ОРУ без предмета. Опорный прыжок	1	Выполнять строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Развитие ловкости при выполнении упражнений. Применять страховку при выполнении упражнения. Выполнять прыжок с разбега 6-7 шагов. Четкое приземление при выполнении прыжка
33.		ОРУ с обручем. Опорный прыжок	1	
34.	Декабрь	ОРУ в движении. Опорный прыжок	1	
35.		ОРУ с обручем. Опорный прыжок	1	
36		ОРУ с обручем. Опорный прыжок на	1	

		оценку		
37.		Акробатика. ОРУ с мячом. Кувырок вперед, назад. Выполнение комбинации.	1	Четкое выполнение строевых упражнений. Развитие координационных способностей, ориентирование в пространстве. Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Развитие гибкости, эластичности суставов, красивого выполнения упражнений. Выполняя ОРУ удерживать предметы при выполнении, выполнять красиво и элегантно. Развивать в эстафетах с использованием гимнастических элементов ловкость, быстроту и точность выполнения.
38.		ОРУ с мячом Два кувырка слитно. «мост»	1	
39.		ОРУ с мячом «Мост». Лазание по канату в два приема	1	
40.		ОРУ с мячом. Комбинация из разученных приемов. Лазание по канату	1.	
41.		ОРУ с мячом. Комбинация элементов. Лазание по канату.	1	
42.		ОРУ с предметами. Два кувырка слитно.	1	
43.		Ведение мяча в баскетболе. Стойки и перемещения игрока	1	Выполнять технические приемы, развивать быстроту реакции, ловкости, точности в передаче и бросках. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетболе. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Согласовать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия в нападении и в защите.
44.		Ведение мяча . Остановка двумя шагами	1	
45.		Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.	1	
46.		Ведение мяча в средней стойке на месте. Мини-баскетбол	1	
47.		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке.	1	
Спортивные игры				

48.	январь	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Сочетание приемов ведения, передача, передача, броска.	1	Играв в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Развивать ловкость, быстроту реакции, скорость. Знать правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей Уметь играть в мини – баскетбол.
49.		Стойки и передвижения игроков. Передача двумя руками мяча от груди в движении. Игра в мини- баскетбол	1	
50.		Стойки и передвижение игрока . Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Учебная игра.	1	
51.		Стойки и передвижения. Передача мяча от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска Учебная игра.	1	
52.		Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Учебная игра.	1	
53.		Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Передача мяча от плеча одной рукой на месте. Учебная игра.	1.	
54.		Стойки и передвижение	1	

		игрока. Сочетание приемов ведения , передачи, броска. Игра в мини-баскетбол		
55.		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2х2, 3х3)	1	
56.		Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини – баскетбол.	1	
57	февраль	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди и парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2; 3х3)	1.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. Знать терминологию б/б. Развитие координационных способностей.
58.		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча от плеча в парах и в движении. Игра в мини- баскетбол.	1	
59.		Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Передачи и ловля мяча. Позиционное нападение (5:0)	1.	
60.		Ведение мяча с пассивным	1	

		сопротивление противника. Перехват мяча. Учебная игра.		
61.		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест . Учебная игра.	1.	
62.		Стойки и передвижение игрока. Позиционное нападение через заслон. Учебная игра.	1	
63		Перехват мяча. Передача мяча в тройках. Учебная игра.	1	
64.		Стойки и передвижение игрока. Нападение быстрым прорывом. Бросок мяча от головы после остановки. Игра в мини- баскетбол.	1	
65.		Стойки и передвижение игроков. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника.	1	
66		Ведение мяча , передача, бросок. Нападение быстрым прорывом (2х1)	1	
67.		Учебная игра.	1	
68.		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча в тройках в	1	

		движении со сменой мест. Игра в мини-баскетбол.		
69.		Стойки и передвижения игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол.	1	
		Кроссовая подготовка 8часов		
70	март	Бег 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	1	Бегать в равномерном темпе до 20 мин. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».
71.		Бег 14 Специальные беговые упражнения.	1	
72.		Бег 15 мин. Преодоление препятствий.	1	
73.		Бег 17 мин Специальные беговые упражнения.	1.	
74		Бег 18 мин Специальные беговые упражнения.	1	
76		Бег 158мин Преодоление препятствий	1	
77.		Бег 2000м.	1	
Спортивные игры 14 часов				
78.	Апрель	Баскетбол Стойки и перемещение игроков . Ведение мяча	1	Правила игры в баскетбол. Выполнять технические приемы. Развитие координационных способностей, быстроты реакции, ловкости.
79.		Ведение мяча. Перехват мяча.	1	Играть по упрощенным правилам. Терминология баскетбола. Передача мяча одной рукой от плеча в парах. Сочетание приемов ведения,
80.		Передача мяча в тройках Ведение мяча.	1	

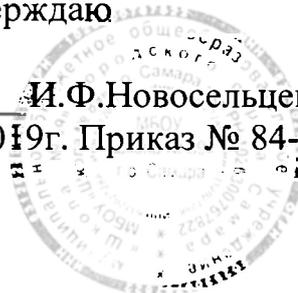
81.		Стойки и передвижение игроков.	1.	остановки, бросков. Передача двумя руками от груди в тройках. Позиционное нападение. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Позиционное нападение через заслон. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом.
82.		Ведение мяча. Техника защиты.	1.	
83.		Броски мяча после остановки. Ведение мяча.	1.	
84.		Перехват мяча. Ведение мяча.	1	
85.		Нападение быстрым прорывом . Перехват мяча.	1.	
86.		Стойки и передвижение игрока. Техника нападения.	1	
87.		Виды броско мячей. Правила игры в баскетбол	1	
88.		Ведение мяча. Броски мяча. Учебная игра	1.	
89.		Передача мяча, ведение мяча Учебная игра	1.	
90.		Передача мяча в парах .Учебная игра	1	
91.		Стойки и перемещение игрока , броски в кольцо. Учебная игра	1	
Легкая атлетика 11 часов				
92.	май	Инструктаж по ТБ. Высокий старт Бег 30 м.	1	Инструктаж по технике безопасности. Поведение на спортивной площадке, обращение с инвентарем, нахождение в безопасной зоне при метании мяча.
93.		ОРУ. Высокий старт. Бег 30м. Беговые упражнения.	1	Развитие прыгучести, быстроты, ловкости, выносливости, силы. Развитие скоростных качеств, скоростно-силовых
94.		Высокий старт.	1	

		Финиширование.		способностей. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег, передача палочки без ошибок. Правила соревнований по прыжка в высоту, в метании мяча. Метание мяча в мишень и на дальность. В прыжке в высоту отрабатывать разбег, переход через планку, приземление. Бегать с максимальной скоростью 60 м. Челночный бег для развития координации движений. Правила соревнований в беге. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.
95.		Высокий старт. Специальные беговые упражнения	1	
96		Бег 60 м. Эстафеты	1	
97.		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
98		Прыжок в высоту способом «перешагивание», метание мяча.	1	
99		Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	
100		Прыжок в высоту способом «перешагивания». Метание мяча.	1	
101		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег по пересеченной местности.	1	
102		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча. Кросс .	1.	
103		Резервный час	1	
104		Резервный час	1	
105		Резервный час	1	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 89» городского округа Самара

Проверил
Заместитель директора по УВР
 М.В.Гришенкова
«30» августа 2019

Утверждаю
Директор
 И.Ф.Новосельцева
«30» августа 2019г. Приказ № 84-од



Тематическое планирование
на 2019 – 2020 учебный год

Предмет: физическая культура

Класс: 7

Учитель: Иващенко Светлана Александровна

Количество часов: 105 (3 часа в неделю)

Составлено в соответствии с программой:

«Рабочие программы Физическая культура 5-9 класс.»

Авторы: В.И.Лях

Москва, «Просвещение », 6 издание, 2016 г.

Учебник:

Автор: В.И.Лях

Название: Физическая культура 7-8 класс

Издательство: Москва, «Просвещение », 2016г. г.

Распределение учебного времени прохождения учебного материала
7 класс

№ п/п	ВИДЫ	Всего часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	итого
1	Легкая атлетика	21	10			11	21
2.	Спортивные игры	27	4	5	12	6	27
3.	Кроссовая подготовка	18	10			8	18
4.	Гимнастика	18.		18			18
5.	Спортивные игры	18			18		18
6.	Резервные часы	3					3
	Итого	105	24	23	30	25	105

Тематическое планирование для 7 класса. ФГОС

№ п\п	Календарные сроки	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащегося
Легкая атлетика 10 часов				
1.	сентябрь	Высокий старт. Стартовый разгон . Встречная эстафета. Челночный бег .Инструктаж ТБ.	1	Бег с максимальной скоростью 60м, на результат
2.	Сентябрь	Высокий старт. Бег по дистанции. Встречная эстафета	1	
3.	сентябрь	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательных качеств. Линейная эстафета.	1	
4.	сентябрь	Низкий старт, Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Челночный бег	1	
5.	сентябрь	Бег на результат 60 м .развитие скоростных качеств.	1	
6.	сентябрь	Прыжок в длину способом « согнув ноги».. Отталкивание. Метание мяча на дальность Развитие скоростно-силовых качеств и правила использования упражнений правила соревнований по прыжкам в длину.	1	Прыгать в длину с разбега . Метать мяч на дальность
7.	сентябрь	Прыжок в длину способом « согнув ноги» .отталкивание. Метание мяча на дальность Специальные беговые упражнения правила соревнований по метанию.	1	Прыгать в длину с разбега. Метать мяч на дальность
8.	сентябрь	Прыжок в длину - приземление. метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Прыгать в длину с разбега. Метать мяч на дальность
9.	сентябрь	Бег м- 2000м, д- 1500 м. Развитие выносливости.	1	Бег на дистанцию 1000м
10	сентябрь	Бег м- 2000м, д-1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Бег на дистанцию 1000м

Кроссовая подготовка 9 часов			
11	сентябрь	Бег в равномерном темпе 15мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра « Лапта».	1 Уметь бегать в умеренном темпе (20 мин)
12	сентябрь	Бег в равномерном темпе 16мин. Развитие выносливости. Бег в гору. «Лапта»	1 Бегать в равномерном темпе (20мин)
13	октябрь	Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.» Лапта»	1 Бегать в равномерном темпе (20мин)
14	октябрь	Бег в равномерном темпе 17мин. Развитие выносливости. Игра « Лапта».	1 Бег в равномерном темпе (20 мин)
15	октябрь	Бег в равномерном темпе 18мин. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Игра.» Лапта»	1 Бег в равномерном темпе (20 мин)
21	ноябрь	Спортивные игры. Стойки и передвижение игрока. ТБ на уроках волейбола. Нижняя прямая подача.	1 Играть в волейбол по упрощенным правилам
22	ноябрь	Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра	
23	ноябрь	Нижняя прямая подача Развитие координационных способностей	
24	ноябрь	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
Гимнастика 18 часов			
25	ноябрь	Строевые упражнения Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1 Выполнять строевые упражнения. Упражнения в висе
26	ноябрь	Строевые упражнения. Выполнение команд: « Пол -оборота в право!», « Пол-оборота влево!» . Развитие силовых способностей. Теория. Упражнения на г\скамейке. Значение упражнений для развития гибкости	1 Выполнять строевые упражнения . Упражнения в висе.
27	ноябрь	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Ору с г\палкой	1 Выполнять строевые упражнения. Упражнения в висе.
28	ноябрь	Строевые упражнения. Подъем переворотом. Подтягивание. Упр.	1 Уметь выполнять упражнения в висе.

		на г\ скамейке		
29	ноябрь	Развитие силовых способностей. Строевые упражнения. «Полшага!», «Полный шаг!» Упражнения в равновесии.	1	Уметь выполнять строевые упражнения. Упражнения в висте
30	Ноябрь	Строевые упражнения. Подтягивание в висте. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Выполнять строевые упражнения, упражнения в висте.
33	декабрь	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату. Эстафеты ОРУ с обручем	1	Выполнять опорный прыжок
34	декабрь	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату . ОРУ с обручем	1	Выполнять опорный прыжок
35	декабрь	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату ОРУ с мячом	1	Выполнять опорный прыжок
36	декабрь	Строевые упражнения. Опорный прыжок Лазание по канату Эстафеты. ОРУ с мячом	1	Выполнять опорный прыжок
37	декабрь	Акробатика. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей . Кувырок в перед. Мост	1	Выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
38	декабрь	Развитие координационных способностей. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост	1	Выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
39	декабрь	Длинный кувырок вперед. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема	1	Выполнять акробатические упражнения. Лазание по канату.
40	декабрь	Длинный кувырок вперед с 3-х шагов. Развитие координационных способностей. Лазание по канату	1	Выполнять акробатические соединения. Уметь выполнять лазание по канату
41	декабрь	Кувырок назад в полушпагат. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	1	Уметь выполнять акробатические соединения
42	декабрь	Кувырок вперед в стойку на лопатках. ОРУ в движении Развитие координационных способностей . Кувырок вперед	1	Выполнять акробатические соединения из трех элементов

43	декабрь	Баскетбол. Ведение мяча. Передача. Остановка. Учебная игра	1	Играть в баскетбол по упрощенным правилам
44	Декабрь	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча от груди в парах. Бросок мяча в движении двумя руками снизу Учебная игра.	1	
45	Декабрь	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координации движения	1	
46	Декабрь	Личная защита. Виды бросков. Учебная игра. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника	1	
47	декабрь	Сочетание прием перемещений и остановок. Учебная игра Правила баскетбола	1	
47	январь	Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам
48	Январь	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.
49	Январь	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание прием передвижения и остановок игрока	1	
50	Январь	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
51	Январь	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	
52	Январь	Быстрый прорыв (2х1) Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
53	январь	Сочетание прием передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах с пассивным сопротивлением игрока	1	
54	Февраль	Бросок мяча одной рукой от плеча с	1	

.		места в сопротивлении. Учебная игра		
55	Февраль	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	
56	Февраль	Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок Игровые занятия (2x2). Учебная игра	1	
57	Февраль	Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест .Учебная игра.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам
58	февраль	Сочетание приемов передвижения и остановок .Игровые задания (3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
59	Февраль	Сочетание приемов передвижения и остановок . Штрафной бросок .Учебная игра.	1	
60	Февраль	Передача в тройках со сменой места .Бросок мяча в движении от плеча. Учебная игра		
61	февраль	Сочетание приемов передвижения и остановок. Игровые задания (2x2).(3x2)	1	
62	Февраль	Сочетания приемов передвижения и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча в сопротивлении. Учебная.	1	
63	Февраль	Сочетание приемов перемещений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест.	1	
64	Февраль	Сочетание приемов перемещений и остановок . Штрафной бросок . Игровые задания (2x2) (3X2)	1	
65	Февраль	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
66	март	Сочетание приемов перемещений и остановок .Нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1) Учебная игра	1	
67	март	Сочетание приемов перемещений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
68	март	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок. Учебная	1	Играть в баскетбол по упрощенным правилам.

		игра		Выполнять правильно технические действия в игре.
69	март	Ведение мяча в сопротивлении Передача мяча в парах.	1	
70	март	Совершенствование перемещений и остановок. Техника нападений. Учебная игра	1	
71	март	Сочетание приемов, ведение, передача, бросок. Учебная игра	1	
72	март	Совершенствование техники нападения. Броски по кольцу. Учебная игра	1	
72	март	Сочетание приемов, ведение, передача, бросок Учебная игра.	1	
73	март	Индивидуальные действия в защите.. Учебная игра.	1	
74	март	Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра	1	
75	март	Учебная игра . Развитие скоростно- силовых качеств	1	
76	март	Развитие выносливости. Учебная игра.	1	
77	март	Волейбол. Стойки и передвижение игроков.	1	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
78	Апрель	Стойки и перемещение игроков .Передача мяча через сетку ТБ при игре в волейбол	1	
79	Апрель	Стойки и перемещение игроков. Передача мяча через сетку. Подвижная игра «Пасовка игрока»	1	
80	Апрель	Прямой нападающий удар. Учебная игра. Встречные и линейные эстафеты	1	
81	Апрель	Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Учебная игра Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1	
82	Апрель	Групповое блокирование. Стойки и передвижение игроков. Учебная игра.	1	
83	Апрель	Баскетбол . Передача мяча в движении. Быстрый прорыв . Нижняя прямая подача с 3-6 м. Прием мяча с низу двумя руками	1	

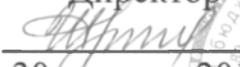
		над собой и на сетку		
84	Апрель	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра	1	
85	Апрель	Техника игры в защите. Учебная игра	1	
86	Апрель	Техника игры в нападении. Учебная игра.	1	
87	Апрель	Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
88	Апрель	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1	
89	Апрель	Перемещение и остановки. Развитие скоростно-силовых качеств . Учебная игра	1	
90	Апрель	Перемещение и остановки Сочетание прием, ведение, бросок	1	
91	Апрель	Сочетание прием ведение , бросок	1	
92	май	Перемещение и остановки Учебная игра.	1	
93	май	Дистанция 60м.. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Правила соревнований	1	Бег с максимальной скоростью 60м
94	май	Высокий старт 60м. Развитие выносливости. Эстафеты.	1	Бег с максимальной скоростью 60м
95	май	Метание мяча на дальность. Челночный бег	1	Метать мяч на дальность с разбега
96	май	Развитие скоростно-силовых качеств. Финиширование.	1	Бег с максимальной скоростью 60м
97	май	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на дальность	1	Бег с максимальной скоростью 60м, метание на дальность с разбега
98	май	Метание на дальность. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	Бег с максимальной скоростью, метание мяча на дальность
99	май	Прыжок в высоту. Челночный бег. Метание мяча	1	
100	май	Прыжок в высоту. Челночный бег	1	
101	май	Прыжок в высоту Челночный бег	1	
102	май	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту. Правила	1	

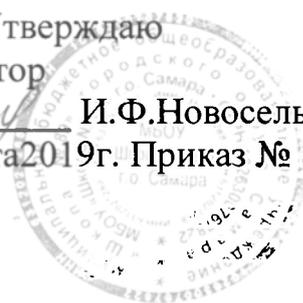
		соревнований.		
10 3	май	Резервный час	1	
10 4	май	Резервный час	1	
10 5	май	Резервный час	1	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 89» городского округа Самара

Проверил
Заместитель директора по УВР

М.В.Гришенкова
«30» августа 2019

Утверждаю
Директор

И.Ф.Новосельцева
«30» августа 2019г. Приказ № 84-од



Тематическое планирование
на 2019 – 2020 учебный год

Предмет: физическая культура

Класс: 8

Учитель: Ивашиненко Светлана Александровна

Количество часов: 105(3 часа в неделю)

Составлено в соответствии с программой:

«Рабочие программы Физическая культура 5-9 класс.»

Авторы: В.И.Лях

Москва, «Просвещение », 6 издание, 2016 г.

Учебник:

Автор: В.И.Лях

Название: Физическая культура 7-8 класс

Издательство: Москва, «Просвещение », 2016г. г.

Тематическое планирование для 8 класса. ФГОС

№п/п	Календарные сроки проведения	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся	
1.	сентябрь	Низкий старт. Стартовый разбег. Эстафетный бег. Беговые упражнения. Инструктаж ТБ.	1	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м	
2.	Сентябрь	Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1		
3.	Сентябрь	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательных качеств.	1		
4.	Сентябрь	Низкий старт, Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег 60м	1		
5.	Сентябрь	Бег на результат 60 м. Эстафетный бег. развитие скоростных качеств. Финиширование	1		
6.	Сентябрь	Прыжок в длину способом « согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность Развитие скоростно-силовых качеств и правила использования упражнений	1		Прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. Метать мяч на дальность
7.	Сентябрь	Прыжок в длину способом « согнув ноги» .приземление. Метание мяча на дальность Специальные беговые упражнения.	1		
8.	Сентябрь	Прыжок в длину на результат. метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1		Бегать дистанцию 1500м Бегать дистанцию 2000м
9.	Сентябрь	Бег м- 2000м, д- 1500 м. Развитие выносливости.	1		
10.		Бег м- 2000м, д-1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1		

11.	Сентябрь	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра « Лапта».	1	Бегать в равномерном темпе 20 мин
12.	Сентябрь	Бег в равномерном темпе 15 мин. Развитие выносливости. Бег в гору. «Лапта»	1	Развитие выносливости
13.	Октябрь	Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.» Лапта»	1	Бегать в равномерном темпе 20 мин
14.	Октябрь	Бег в равномерном темпе 16 мин. Развитие выносливости. Игра « Лапта».	1	Бегать в равномерном темпе 20 мин
15.	Октябрь	Бег в равномерном темпе 17 мин. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Игра.	1	Бегать в равномерном темпе 20 мин
16.	Октябрь	Преодоление вертикальных препятствий Развитие выносливости.	1	Бегать в равномерном темпе 20 мин
17.	Октябрь	Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	1	Бегать в равномерном темпе 20 мин
18.	Октябрь	Бег в равномерном темпе 18 мин. Специальные беговые упражнения.	1	Бегать в равномерном темпе 20 мин
19.	Октябрь	Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Игра « Лапта»	1	Бегать в равномерном темпе 20 мин
20.	октябрь	Бег на результат м-3000м, д- 2000м. Развитие выносливости.	1	Бегать в равномерном темпе 20 мин
21.	ноябрь	Спортивные игры. Стойки и передвижение игрока. ТБ на уроках волейбола. Нижняя прямая подача.	1	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре
22.	Ноябрь	Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра	1	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические

23.	ноябрь	Нижняя прямая подача Развитие координационных способностей	1	Играть в волейболе по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре
24.	Ноябрь	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1.	Играть в волейбол по упрощенным правилам .Выполнять технические действия в игре.
гимнастика				
25.	Ноябрь	Строевые упражнения . Повороты на право, налево. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1	Выполнять строевые упражнения ,комбинация на перекладине.
26.	Ноябрь	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей .Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом Теория.	1	Выполнять строевые упражнения, комбинация на перекладине.
27.	Ноябрь	Строевые упражнения. Команда: «ПРЯМО» Подтягивание в висе.	1	Выполнять строевые упражнения. Упражнения на перекладине
28.	Ноябрь	Строевые упражнения. Подъем переворотом. Подтягивание	1	Выполнять упражнения на перекладине
29.	Ноябрь	Развитие силовых способностей. Строевые упражнения.	1	Выполнять комбинацию на перекладине
30.	Ноябрь	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	В строевые упражнения, комбинацию на перекладине, выполнять
31.	Ноябрь	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема. Прикладное значение	1.	Уметь выполнять опорный прыжок

	гимнастики			
32.	Декабрь	Строевые упражнения . Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату в два приема.		Уметь выполнять опорный прыжок, выполнять комбинацию с гимнастической палкой. Лазание по канату в три приема.
33.	Декабрь	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату. Эстафеты	1	
34.	Декабрь	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату . ОРУ с г\ палками.	1	
35.	Декабрь	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату ОРУ с обручами.	1	Уметь выполнять опорный прыжок
36.	Декабрь	Строевые упражнения. Опорный прыжок Лазание по канату Эстафеты.	1	Уметь выполнять лазание по канату в три приема.
37.	Декабрь	Акробатика. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей . Кувырок назад. Мост	1	Выполнять комбинацию из различных элементов
38.	Декабрь	Развитие координационных способностей. Полушпагат. Мост	1	Выполнять комбинацию из различных элементов
39.	Декабрь	Длинный кувырок вперед. ОРУ в движении.	1	Выполнять комбинацию из различных элементов
40.	Декабрь	Длинный кувырок вперед с 3-х шагов. Развитие координационных способностей.	1	
41.	Декабрь	Кувырок назад в полушпагат. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Кувырок вперед-назад	1	
42.	Декабрь	Длинный кувырок в перед с 3-х шагов. ОРУ в движении Развитие координационных способностей.	1	
43.	декабрь	Баскетбол. Ведение мяча. Передача. Остановка. Учебная игра	1	Играть в баскетболе по упрощенным правилам
44.	декабрь	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	.Выполнять технические

		Передача в парах. Учебная игра.		действия в игре
45.	декабрь	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
46.	декабрь	Личная защита. Виды бросков. Учебная игра	1	
47..	декабрь	Сочетание прием перемещений и остановок. Учебная игра	1	
47.	Январь	Приемы передвижений и остановок. Ведение мяча . Броски и ловля мяча. Личная защита.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам . выполнять технические действия в игре.
48.	Январь	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в сопротивлении. Личная защита. Учебная игра.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. Развивать координационные способности.
49.	Январь	Сочетание приемов передвижения и остановок в игре. Ведение мяча в сопротивлении. Броски и ловля мяча. Учебная игра	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
50.	Январь	Ведение мяча в сопротивлении. Бросок мяча одной рукой от плеча .Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.
51.	январь	Сочетание приемов передвижений игроков . Ведение, броски, передача мяча. Личная защита. Учебная игра.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.
52.	Январь	Сочетание прием передвижения и остановок игрока. Ведение мяча. бросок одной рукой от плеча с места.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,

		Игровые задания (2x2, 3x3, 4x4)			выполнять технические действия в игре.
53.	Январь	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передача мяча от плеча в тройках в движении и на месте. Учебная игра.	1		Уметь выполнять технические действия в игре. Развивать координационные способности.
54.	февраль	Сочетание приемов и передвижения и остановок игрока. Игровые задания (2x2, 3x3, 4x4) Учебная игра.	1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Развивать быстроту, ловкость, скоростные качества.
55.	Февраль	Сочетание приемов ведения передачи, броска. Штрафной бросок. Техника нападения. Учебная игра.	1		Уметь играть по упрощенным правилам.
56.	Февраль	Сочетание прием ведения, передачи и ловли мяча. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменной мест.	1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
57.	Февраль	Сочетание прием ведения, передачи, броска мяча в сопротивлении. Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Учебная игра.	1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Развивать координационные способности.
58.	Февраль	Сочетание приемов ведения, передачи, ловли мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		Уметь выполнять технические действия в игре.
59.	Февраль	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча в сопротивлении. Игровые задания (2x2, 3x3, 4x4)	1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Развивать ловкость, быстроту, скорость движений.
60. 1	Февраль	Ведение мяча в сопротивлении Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2x1, 3x2) Учебная игра.	1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.

61.	Февраль	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча в сопротивлении. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
62.	февраль	Штрафной бросок . Быстрый прорыв (2x1,3x2) Учебная игра.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.
63.	февраль	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Быстрый прорыв.(3x1,3x2,4x2). Учебная игра.	1	Уметь выполнять технические действия в игре.
64.	февраль	Сочетание прием передвижения и остановок игрока. Ведение мяча в сопротивлении. Учебная игра.	1	Уметь развивать ловкость, быстроту, координацию. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.
65.	февраль	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Быстрый прорыв (3x1,3x2,4x2)	1	Уметь играть по упрощенным правилам в баскетбол, выполнять технические действия в игре.
66.	март	Сочетание приемов ведения, передачи и бросков в сопротивлении. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1	Уметь играть по упрощенным правилам в баскетбол.
67.	март	Ведение мяча в сопротивлении. Быстрый прорыв (3x1,3x2,4x2)	1	Уметь выполнять технические действия в игре. Правила игры в баскетбол.
68.	Март	Совершенствование перемещений и остановок. Учебная игра	1	Уметь играть в баскетболе по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
69.	март	Ведение мяча в сопротивлении Передача мяча в парах.	1	

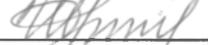
70.	Март	Совершенствование перемещений и остановок. Техника нападений. Учебная игра	1	Уметь играть в баскетболе по упрощенным правилам, выполнять технические правила игры
71.	Март	Сочетание приемов, ведение, передача, бросок. Учебная игра	1	
72.	Март	Совершенствование техники нападения. Броски по кольцу. Учебная игра	1	
72	Март	Сочетание приемов, ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	
73.	Март	Индивидуальные действия в защите.. Учебная игра.	1	
74.	Март	Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра	1	
75.	Март	Учебная игра . Развитие скоростно-силовых качеств	1	
76.	Март	Развитие выносливости. Учебная игра.	1	
77.	Март	Волейбол. Стойки и передвижение игроков. Нижняя прямая передача	1	
78.	Апрель	Стойки и перемещение игроков .Передача мяча через сетку	1	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
79.	Апрель	Стойки и перемещение игроков. Передача мяча через сетку.	1	
80.	Апрель	Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	
81.	Апрель	Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Учебная игра	1	
82.	Апрель	Групповое блокирование. Стойки и передвижение игроков. Учебная игра.	1	
83.	апрель	Баскетбол . Передача мяча в движении. Быстрый прорыв	1	Уметь играть по упрощенным правилам
84.	Апрель	Перемещение игроков .Ведение мяча в сопротивлении. Учебная игра	1	

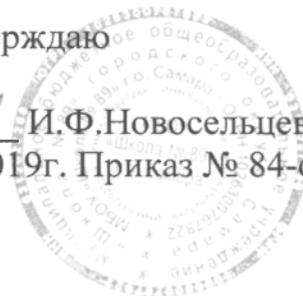
85.	Апрель	Перемещения и остановки .Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Взаимодействие в защите и нападении	1	1	Уметь играть в баскетболе по упрощенным правилам, Выполнять технические действия в игре
86.	Апрель	Развитие координационных способностей. Учебная игра	1	1	
87.	Апрель	Сочетание прием ведения, передачи, броска в сопротивлении. Быстрый прорыв	1	1	
88.	Апрель	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон	1	1	
89.	Апрель	Перемещение и остановки. Развитие скоростно-силовых качеств . Учебная игра	1	1	
90.	Апрель	Перемещение и остановки Сочетание прием, ведение, бросок	1	1	
91.	Апрель	Сочетание прием, ведение, бросок.	1	1	
92.	май	Перемещение и остановки Учебная игра.	1	1	
93.	май	Дистанция 60м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт -30м	1	1	Уметь бега с максимальной скоростью 60 м с низкого старта
94.	май	Низкий старт Бег 60м. Развитие выносливости.	1	1	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта
95.	май	Метание мяча на дальность. Челночный бег	1	1	Уметь метать на дальность
96.	май	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1	Уметь бегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта
97.	май	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на дальность	1	1	Уметь метать на дальность
98.	май	Метание на дальность. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	1	Уметь метать на дальность
99.	май	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов Челночный бег. Метание мяча	1	1	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать на

100	май	Прыжок в высоту. Метание на дальность с 11-13 беговых шагов	1	дальность
101	Май	Прыжок в высоту переход планки. Метание мяча с 11-13 беговых шагов	1	
102	Май	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов	1	
103	Май	Резервный час		
104	Май	Резервный час		
105	май	Резервный час		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 89» городского округа Самара

Проверил
Заместитель директора по УВР
 М.В.Гришенкова
«30» августа 2019

Утверждаю
Директор
 И.Ф.Новосельцева
«30» августа 2019г. Приказ № 84-од



Тематическое планирование
на 2019 – 2020 учебный год

Предмет: физическая культура

Класс: 9

Учитель: Иващенко Светлана Александровна

Количество часов: 105 (3 часа в неделю)

Составлено в соответствии с программой:

«Рабочие программы Физическая культура 5-9 класс.»

Авторы: В.И.Лях

Москва, «Просвещение », 6 издание, 2016 г.

Учебник:

Автор: В.И.Лях

Название: Физическая культура 9 класс

Издательство: Москва, «Просвещение », 2016г. г.

Тематическое планирование для 9 класса. ФГОС

№п/п	Календарные сроки проведения	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся	
1.	сентябрь	Низкий старт. Стартовый разбег. Эстафетный бег. Беговые упражнения. Инструктаж ТБ.	1	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м	
2.	Сентябрь	Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1		
3.	Сентябрь	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательных качеств.	1		
4.	Сентябрь	Низкий старт, Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег 60м	1		
5.	Сентябрь	Бег на результат 60 м. Эстафетный бег. развитие скоростных качеств. Финиширование	1		
6.	Сентябрь	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность Развитие скоростно-силовых качеств и правила использования упражнений	1		
7.	Сентябрь	Прыжок в длину способом «согнув ноги» .приземление. Метание мяча на дальность Специальные беговые упражнения.	1		
8.	Сентябрь	Прыжок в длину на результат. метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
9.	Сентябрь	Бег м- 2000м, д- 1500 м. Развитие выносливости.	1		Прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. Метать мяч на дальность
10.		Бег м- 2000м, д-1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1		

11.	Сентябрь	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра « Лапта».	1	Бегать в равномерном темпе 20 мин
12.	Сентябрь	Бег в равномерном темпе 15 мин. Развитие выносливости. Бег в гору. «Лапта»	1	Развитие выносливости
13.	Октябрь	Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.» Лапта»	1	Бегать в равномерном темпе 20 мин
14.	Октябрь	Бег в равномерном темпе 16 мин. Развитие выносливости. Игра « Лапта».	1	Бегать в равномерном темпе 20 мин
15.	Октябрь	Бег в равномерном темпе 17 мин. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Игра.	1	Бегать в равномерном темпе 20 мин
16.	Октябрь	Преодоление вертикальных препятствий Развитие выносливости.	1	Бегать в равномерном темпе 20 мин
17.	Октябрь	Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	1	Бегать в равномерном темпе 20 мин
18.	Октябрь	Бег в равномерном темпе 18 мин. Специальные беговые упражнения.	1	Бегать в равномерном темпе 20 мин
19.	Октябрь	Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Игра « Лапта»	1	Бегать в равномерном темпе 20 мин
20.	октябрь	Бег на результат м-3000м, д- 2000м. Развитие выносливости.	1	Бегать в равномерном темпе 20 мин
21.	ноябрь	Спортивные игры. Стойки и передвижение игрока. ТБ на уроках волейбола. Нижняя прямая подача.	1	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре
22.	Ноябрь	Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра	1	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические

				действия в игре
23.	ноябрь	Нижняя прямая подача Развитие координационных способностей	1	Играть в волейболе по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре
24.	Ноябрь	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1.	Играть в волейбол по упрощенным правилам .Выполнять технические действия в игре.
гимнастика				
25.	Ноябрь	Строевые упражнения . Повороты на право, налево. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1	Выполнять строевые упражнения ,комбинация на перекладине.
26.	Ноябрь	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей .Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом Теория.	1	Выполнять строевые упражнения, комбинация на перекладине.
27.	Ноябрь	Строевые упражнения. Команда: «ПРЯМО» Подтягивание в висе.	1	Выполнять строевые упражнения. Упражнения на перекладине
28.	Ноябрь	Строевые упражнения. Подъем переворотом. Подтягивание	1	Выполнять упражнения на перекладине
29.	Ноябрь	Развитие силовых способностей. Строевые упражнения.	1	Выполнять комбинацию на перекладине
30.	Ноябрь	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	В строевые упражнения, комбинацию на перекладине, выполнять
31.	Ноябрь	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема. Прикладное значение	1.	Уметь выполнять опорный прыжок

	гимнастики			
32.	Декабрь	Строевые упражнения . Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату в два приема.	1	Уметь выполнять опорный прыжок, выполнять комбинацию с гимнастической палкой. Лазание по канату в три приема.
33.	Декабрь	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату. Эстафеты	1	
34..	Декабрь	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату . ОРУ с г\ палками.	1	
35.	Декабрь	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату ОРУ с обручами.	1	Уметь выполнять опорный прыжок
36.	Декабрь	Строевые упражнения. Опорный прыжок Лазание по канату Эстафеты.	1	Уметь выполнять лазание по канату в три приема.
37.	Декабрь	Акробатика. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей . Кувырок назад. Мост	1	Выполнять комбинацию из различных элементов
38.	Декабрь	Развитие координационных способностей. Полушпагат. Мост	1	Выполнять комбинацию из различных элементов
39.	Декабрь	Длинный кувырок вперед. ОРУ в движении.	1	Выполнять комбинацию из различных элементов
40.	Декабрь	Длинный кувырок вперед с 3-х шагов. Развитие координационных способностей.	1	
41..	Декабрь	Кувырок назад в полушпагат. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Кувырок вперед-назад	1	
42.	Декабрь	Длинный кувырок в перед с 3-х шагов. ОРУ в движении Развитие координационных способностей.	1	
43.	декабрь	Баскетбол. Ведение мяча. Передача. Остановка. Учебная игра	1	Играть в баскетболе по упрощенным правилам .Выполнять технические
44.	декабрь	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	

		Передача в парах. Учебная игра.			действия в игре
45.	декабрь	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
46.	декабрь	Личная защита. Виды бросков. Учебная игра	1		
47.	декабрь	Сочетание прием перемещений и остановок. Учебная игра	1		
47.	Январь	Приемы передвижений и остановок. Ведение мяча . Броски и ловля мяча. Личная защита.	1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам . выполнять технические действия в игре.
48.	Январь	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в сопротивлении. Личная защита. Учебная игра.	1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. Развивать координационные способности.
49.	Январь	Сочетание приемов передвижения и остановок в игре. Ведение мяча в сопротивлении. Броски и ловля мяча. Учебная игра	1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
50.	Январь	Ведение мяча в сопротивлении. Бросок мяча одной рукой от плеча .Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.
51.	январь	Сочетание приемов передвижений игроков . Ведение, броски, передача мяча. Личная защита. Учебная игра.	1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.
52.	Январь	Сочетание прием передвижения и остановок игрока. Ведение мяча. бросок одной рукой от плеча с места.	1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,

		Игровые задания (2х2, 3х3,4х4)		выполнять технические действия в игре.
53.	Январь	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передача мяча от плеча в тройках в движении и на месте. Учебная игра.	1	Уметь выполнять технические действия в игре. Развивать координационные способности.
54.	февраль	Сочетание приемов и передвижения и остановок игрока. Игровые задания (2х2,3х3,4х4) Учебная игра.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Развивать быстроту, ловкость, скоростные качества.
55.	Февраль	Сочетание приемов ведения передачи, броска. Штрафной бросок. Техника нападения. Учебная игра.	1	Уметь играть по упрощенным правилам.
56.	Февраль	Сочетание прием ведения, передачи и ловли мяча. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменной мест.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
57.	Февраль	Сочетание прием ведения, передачи, броска мяча в сопротивлении. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Развивать координационные способности.
58.	Февраль	Сочетание приемов ведения, передачи, ловли мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Уметь выполнять технические действия в игре.
59.	Февраль	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча в сопротивлении. Игровые задания (2х2,3х3,4х4)	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Развивать ловкость, быстроту, скорость движений.
60. 1	Февраль	Ведение мяча в сопротивлении Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1,3х2) Учебная игра.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.

61.	Февраль	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча в сопротивлении. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
62.	февраль	Штрафной бросок . Быстрый прорыв (2x1,3x2) Учебная игра.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.
63.	февраль	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Быстрый прорыв.(3x1,3x2,4x2). Учебная игра.	1	Уметь выполнять технические действия в игре.
64.	февраль	Сочетание прием передвижения и остановок игрока. Ведение мяча в сопротивлении. Учебная игра.	1	Уметь развивать ловкость, быстроту, координацию. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.
65.	февраль	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Быстрый прорыв (3x1,3x2,4x2)	1	Уметь играть по упрощенным правилам в баскетбол, выполнять технические действия в игре.
66.	март	Сочетание приемов ведения, передачи и бросков в сопротивлении. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1	Уметь играть по упрощенным правилам в баскетбол.
67.	март	Ведение мяча в сопротивлении. Быстрый прорыв (3x1,3x2,4x2)	1	Уметь выполнять технические действия в игре. Правила игры в баскетбол.
68.	Март	Совершенствование перемещений и остановок. Учебная игра	1	Уметь играть в баскетболе по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
69.	март	Ведение мяча в сопротивлении Передача мяча в парах.	1	

70.	Март	Совершенствование перемещений и остановок. Техника нападений. Учебная игра	1	Уметь играть в баскетболе по упрощенным правилам, выполнять технические правила игры	
71.	Март	Сочетание приемов, ведение, передача, бросок. Учебная игра	1		
72.	Март	Совершенствование техники нападения. Броски по кольцу. Учебная игра	1		
72.	Март	Сочетание приемов, ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1		
73.	Март	Индивидуальные действия в защите.. Учебная игра.	1		
74.	Март	Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра	1		
75.	Март	Учебная игра . Развитие скоростно-силовых качеств	1		
76.	Март	Развитие выносливости. Учебная игра.	1		
77.	Март	Волейбол. Стойки и передвижение игроков. Нижняя прямая передача	1		
78.	Апрель	Стойки и перемещение игроков .Передача мяча через сетку	1		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
79.	Апрель	Стойки и перемещение игроков. Передача мяча через сетку.	1		
80.	Апрель	Прямой нападающий удар. Учебная игра	1		
81.	Апрель	Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Учебная игра	1		
82.	Апрель	Групповое блокирование. Стойки и передвижение игроков. Учебная игра.	1		
83.	апрель	Баскетбол . Передача мяча в движении. Быстрый прорыв	1		
84.	Апрель	Перемещение игроков .Ведение мяча в сопротивлении. Учебная игра	1		
				Уметь играть по упрощенным правилам	

85.	Апрель	Перемещения и остановки .Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Взаимодействие в защите и нападении	1	Уметь играть в баскетболе по упрощенным правилам, Выполнять технические действия в игре
86.	Апрель	Развитие координационных способностей. Учебная игра	1	
87.	Апрель	Сочетание прием ведения, передачи, броска в сопротивлении. Быстрый прорыв	1	
88.	Апрель	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон	1	
89.	Апрель	Перемещение и остановки. Развитие скоростно-силовых качеств . Учебная игра	1	
90.	Апрель	Перемещение и остановки Сочетание прием, ведение, бросок	1	
91.	Апрель	Сочетание прием, ведение, бросок.	1	
92.	май	Перемещение и остановки Учебная игра.	1	
93.	май	Дистанция 60м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт -30м	1	Уметь бега с максимальной скоростью 60 м с низкого старта
94	май	Низкий старт Бег 60м. Развитие выносливости.	1	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта
95.	май	Метание мяча на дальность. Челночный бег	1	Уметь метать на дальность
96.	май	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь бегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта
97.	май	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на дальность	1	Уметь метать на дальность
98.	май	Метание на дальность. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	Уметь метать на дальность
99.	май	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов Челночный бег. Метание мяча	1	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать на

100	май	Прыжок в высоту. Метание на дальность с 11-13 беговых шагов	1	дальность
101	Май	Прыжок в высоту переход планки. Метание мяча с 11-13 беговых шагов	1	
102	Май	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов	1	
103	Май	Резервный час		
104	Май	Резервный час		
105	май	Резервный час		