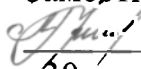
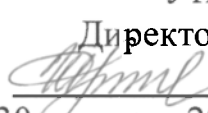


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 89» городского округа Самара

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,

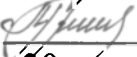
обеспечивать их оздоровительную направленность;


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

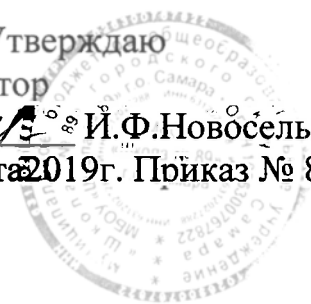
Физическое совершенствование:

- 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	

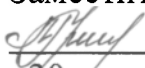
		передвижение игрока. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в мини-баскетбол		
66		Бросок мяча от головы в движении. Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	1	
67.		Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	
68.		Стойка и передвижение игрока. 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.	

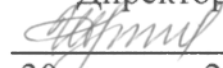
		беговые упражнения.		
74		Бег 18 мин Специальные беговые упражнения.	1	
76		Бег 158мин Преодоление препятствий	1	
77.		Бег 2000м.	1	
Спортивные игры 14 часов				
78.	Апрель	Баскетбол Стойки и перемещение игроков . Ведение мяча	1	Правила игры в баскетбол. Выполнять технические приемы. Развитие координационных 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.	

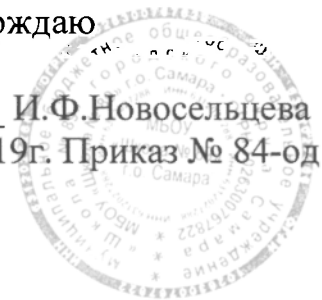
		Учебная игра		
89.		Передача мяча, ведение мяча Учебная игра	1.	
90.		Передача мяча в парах .Учебная игра	1	
91.		Стойки и перемещение игрока , броски в кольцо. Учебная игра	1	
Легкая атлетика 11 часов				
92.	май	Инструктаж по ТБ. Высокий старт Бег 30 м.	1	Инструктаж по технике безопасности. Поведение 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 бег 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: Ивашиненко 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 ведение, 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 ведение, 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 (2x1)	1	
67.		Учебная игра.	1	
68.		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча в тройках в	1	

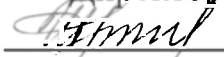
		движении со сменой мест. Игра в мини-баскетбол.		
69.		Стойки и передвижения игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол.	1	
		Кроссовая подготовка 8часов		
70	март	Бег 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	1	Бегать в равномерном темпе до 20 мин. Развитие выносливости. Спортивная 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	

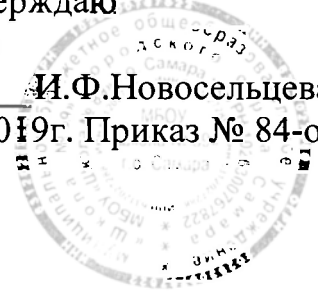
81.		Стойки и передвижение игроков.	1.	остановки, бросков. Передача двумя руками от груди в тройках. Позиционное нападение. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Позиционное нападение через заслон. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Бросок двумя руками от головы после остановки. 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	1	
23	ноябрь	Нижняя прямая подача Развитие координационных способностей	1	
24	ноябрь	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
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	

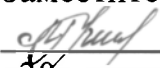
.		места в сопротивлении. Учебная игра		
55	Февраль	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	
56	Февраль	Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок Игровые занятия (2x2). Учебная игра	1	
57	Февраль	Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача мяча в тройках со сменой 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.

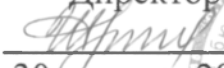
		игра		Выполнять правильно технические действия в игре.
69	март	Ведение мяча в сопротивлении Передача мяча в парах.	1	
70	март	Совершенствование перемещений и остановок. Техника нападений. Учебная игра	1	
71	март	Сочетание приемов, ведение, передача, бросок. Учебная игра	1	
72	март	Совершенствование техники 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	

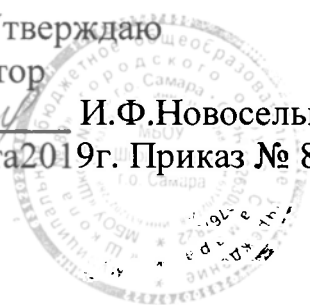
		над собой и на сетку		
84	Апрель	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра	1	
85	Апрель	Техника игры в защите. Учебная игра	1	
86	Апрель	Техника игры в нападении. Учебная игра.	1	
87	Апрель	Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
88	Апрель	Нападение против 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: 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.

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	
40.	Декабрь	Длинный кувырок вперед с 3-х шагов. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять комбинацию из различных элементов
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.

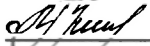
61.	Февраль	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча в сопротивлении. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
62.	февраль	Штрафной бросок . Быстрый прорыв (2x1,3x2) Учебная игра.	1	Уметь играть в баскетбол 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	

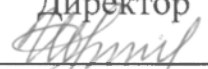
70.	Март	Совершенствование перемещений и остановок. Техника нападений. Учебная игра	1	Уметь играть в баскетболе по упрощенным правилам, выполнять технические правила игры	
71.	Март	Сочетание приемов, ведение, передача, бросок. Учебная игра	1		
72.	Март	Совершенствование техники нападения. Броски по кольцу. 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		
84.	Апрель	Перемещение игроков .Ведение мяча в сопротивлении. Учебная игра	1		
				Уметь играть по упрощенным правилам	

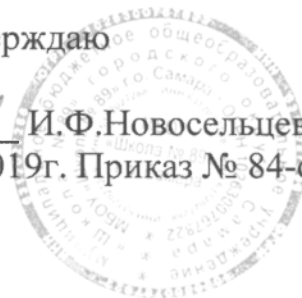
85.	Апрель	Перемещения и остановки .Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Взаимодействие в защите и нападении	1	1	Уметь играть в баскетболе по упрощенным правилам, Выполнять технические действия в игре
86.	Апрель	Развитие координационных способностей. Учебная игра	1	1	
87.	Апрель	Сочетание прием ведения, 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: 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 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		