

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПОТЕНЦИАЛ»**

Утверждаю
к исполнению

Директор  Е.В. Коптева



№ 158
«29» августа 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса по физической культуре
основного общего образования

Программа разработана на основе
программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся»
В. И. Лях, А. А. Зданевич. / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. – Изд. 3-е,
испр.– Волгоград: Учитель, 2014

Составитель:
Захарова Т.А., учитель
физической культуры

Самара,
2016 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Рабочий план разработан на основе программы: Физическая культура. 1-11 классы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. /авт.-сост. А. Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд.3-е, испр.-Волгоград: Учитель, 2014.-169с.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится, как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре (5-9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

Учебно-методический комплекс

класс	предмет	программа	учебник	Дидактический материал
5-7	Физическая культура	Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов	Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.; под ред. М. Я. Виленского. М.: Просвещение, 2016.	
8-9	Физическая культура	Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов	Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2016.	

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

1.1. Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах. 9 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

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

Баскетбол

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

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

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

1.8. Кроссовая подготовка.

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

Планируемые результаты

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков,	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные универсальные учебные действия.

У выпускника будут сформированы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- осознанное и уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- осознанное и уважительное и доброжелательное отношение к культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, религии, традициям, ценностям народов России и народов мира;
- развито моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, сформированы личностные нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- понятия о ценности здорового и безопасного образа жизни;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дорогах;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижения;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами представлениями;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет сформирована внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основам самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умению формулировать, и аргументировать и отстаивать свое мнения;
- характеризовать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- давать определение понятиям.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.

- раскрывать, на примерах из истории, в том числе родного края, или из личного опыта, положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии: «Физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- владению умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.).
- обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владению умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;

- способно и интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий

Выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра). Организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками. Адекватно воспринимать и взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой. Слушать и вступать в коллективное обсуждение. Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Ориентироваться на позицию других людей, уважать иную точку зрения. Умение слушать и анализировать разные мнения и обосновывать собственное. Умение договариваться и находить общее решение. Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- владению способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья;
- владению умением выполнения двигательных действий и физических упражнений в базовых видах спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно – оздоровительной и физкультурно – оздоровительной деятельности;
- самостоятельно вести наблюдения за динамикой показателей физического развития;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий выпускники овладеют всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его. Овладеют способностью принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Уровень физической подготовленности учащихся
основного общего образования

№ п. п.	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	возраст (лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и выше
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м,с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места,см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6 минутный бег,м	11	900 и менее	1000-1010	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1010-1020	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1010	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1010	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя,см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивания на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине (девочки), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

Урочно-тематическое планирование уроков физической культуры 5 класс

№ п.п.	№ урока в теме	Тема урока	Кол-во часов	Контрольные упражнения
1 четверть				
Легкая атлетика - 11 часов				
1	1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Техника безопасности.	1	
2-4	2-4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	3	
5	5	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег.</i>	1	К.у.
6-8	6-8	Прыжок в длину. Метание мяча.	3	
9	9	<i>Прыжок в длину. Метание мяча.</i>	1	К.у.
10-11	10-11	Бег на средние дистанции.	2	
Спортивные игры - 18 часов				
12	1	Волейбол. Техника безопасности.	1	
13-23	2-12	Волейбол.	11	
24	13	<i>Волейбол.</i>	1	К.у.
25-27	14-16	Волейбол.	3	
2 четверть				
28-29	17-18	Волейбол.	2	
Гимнастика - 18 часов				
30	1	Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности.	1	
31-34	2-5	Висы. Строевые упражнения.	4	
35	6	<i>Висы. Строевые упражнения.</i>	1	К.у.
36-40	7-11	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	5	
41	12	<i>Опорный прыжок. Строевые упражнения.</i>	1	К.у.
42-45	13-16	Акробатика.	4	
46	17	<i>Акробатика.</i>	1	К.у.
47	18	Акробатика.	1	
Кроссовая подготовка - 18 часов				
48	1	Бег по пересеченной местности. Техника безопасности.	1	
3 четверть				
49-55	2-8	Бег по пересеченной местности.	7	
56	9	<i>Бег по пересеченной местности.</i>	1	К.у.
57-64	10-17	Бег по пересеченной местности.	8	
65	18	<i>Бег по пересеченной местности.</i>	1	К.у.
Спортивные игры - 27 часов				
66	1	Баскетбол. Техника безопасности.	1	
67-72	2-7	Баскетбол.	6	
73	8	<i>Баскетбол.</i>	1	К.у.
74-75	9-10	Баскетбол.	2	
76	11	<i>Баскетбол.</i>	1	К.у.
77-78	12-13	Баскетбол.	2	
4 четверть				
79- 84	14-19	Баскетбол.	6	

85	20	<i>Баскетбол.</i>	1	К.у.
86-91	21-26	Баскетбол.	6	
92	27	<i>Баскетбол.</i>	1	К.у.
Лёгкая атлетика - 10 часов				
93	1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Техника безопасности.	1	
94-95	2-3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	2	
96	4	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег.</i>	1	К.у.
97	5	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег.</i>	1	К.у.
98-100	6-8	Прыжок в высоту. Метание мяча.	3	
101-102	9-10	Бег на средние дистанции.	2	

Урочно-тематическое планирование уроков физической культуры 6 класс

№ п.п.	№ урока в теме	Тема урока	Кол-во часов	Контрольные упражнения
1 четверть				
Легкая атлетика - 11 часов				
1	1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Техника безопасности.	1	
2-4	2-4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	4	
5	5	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег.</i>	1	К.у.
6-8	6-8	Прыжок в длину. Метание мяча.	3	
9	9	<i>Прыжок в длину. Метание мяча.</i>	1	К.у.
10-11	10-11	Бег на средние дистанции.	2	
Спортивные игры - 18 часов				
12	1	Волейбол. Техника безопасности.	1	
13-15	2-4	Волейбол.	3	
16	5	<i>Волейбол.</i>	1	К.у.
17-24	6-13	Волейбол.	8	
25	14	<i>Волейбол.</i>	1	К.у.
26-27	15-16	Волейбол.	2	
2 четверть				
28	17	Волейбол.	1	
29	18	<i>Волейбол.</i>	1	К.у.
Гимнастика - 18 часов				
30	1	Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности.	1	
31-34	2-5	Висы. Строевые упражнения.	4	
35	6	<i>Висы. Строевые упражнения.</i>	1	К.у.
36-40	7-11	Опорный прыжок, строевые упражнения.	5	
41	12	<i>Опорный прыжок, строевые упражнения.</i>	1	К.у.
42-44	13-15	Акробатика. Лазание.	3	
45	16	<i>Акробатика. Лазание.</i>	1	К.у.
46-47	17-18	Акробатика. Лазание.	2	
Кроссовая подготовка 18 часов				
48	1	Бег по пересеченной местности. Техника безопасности.	1	
3 четверть				
49-55	2-8	Бег по пересеченной местности.	7	
56	9	<i>Бег по пересеченной местности.</i>	1	К.у.
57-64	10-17	Бег по пересеченной местности.	8	
65	18	<i>Бег по пересеченной местности.</i>	1	К.у.
Спортивные игры 27 часов				
66	1	Баскетбол. Техника безопасности.	1	
67-72	2-7	Баскетбол.	6	
73	8	<i>Баскетбол.</i>	1	К.у.
74-75	9-10	Баскетбол.	2	
76	11	<i>Баскетбол.</i>	1	К.у.
77-78	12-13	Баскетбол.	2	
4 четверть				

79-84	14-19	Баскетбол.	6	
85	20	<i>Баскетбол.</i>	1	К.у.
86-90	21-25	Баскетбол.	5	
91	26	<i>Баскетбол.</i>	1	К.у.
92	27	Баскетбол.	1	
Легкая атлетика 10 часов				
93-96	1-4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	4	
97	5	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег.</i>	1	К.у.
98-99	6-7	Прыжок в высоту. Метание мяча.	2	
100	8	<i>Прыжок в высоту. Метание мяча.</i>	1	К.у.
101-102	9-10	Прыжок в высоту. Метание мяча.	2	

Урочно-тематическое планирование уроков физической культуры 7 класс

№ п.п.	№ урока в теме	Тема урока	Кол-во часов	Контрольные упражнения
1 четверть				
Легкая атлетика - 11 часов				
1	1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Техника безопасности.	1	
2-4	2-4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	4	
5	5	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег.</i>	1	К.у.
6-8	6-8	Прыжок в длину. Метание мяча.	3	
9	9	<i>Прыжок в длину. Метание мяча.</i>	1	К.у.
10-11	10-11	Бег на средние дистанции.	2	
Спортивные игры - 18 часов				
12	1	Волейбол. Техника безопасности.	1	
13-17	2-6	Волейбол.	5	
18	7	<i>Волейбол.</i>	1	К.у.
19-24	8-13	Волейбол.	6	
25	14	<i>Волейбол.</i>	1	К.у.
26-27	15-16	Волейбол.	2	
2 четверть				
28	17	Волейбол.	1	
29	18	<i>Волейбол.</i>	1	К.у.
Гимнастика - 18 часов				
30	1	Висы.Строевые упражнения. Техника безопасности.	1	
31-34	2-5	Висы.Строевые упражнения.	4	
35	6	<i>Висы.Строевые упражнения.</i>	1	К.у.
36- 40	7-11	Опорный прыжок.	5	
41	12	<i>Опорный прыжок.</i>	1	К.у.
42- 45	13-16	Акробатика. Лазание.	4	
46	17	<i>Акробатика. Лазание.</i>	1	К.у.
47	18	Акробатика. Лазание.	1	
Кроссовая подготовка - 18 часов				
48	1	Бег по пересеченной местности. Техника безопасности.	1	
3 четверть				
49- 55	2-7	Бег по пересеченной местности.	7	
56	8	<i>Бег по пересеченной местности.</i>	1	К.у.
57-64	9-17	Бег по пересеченной местности.	8	
65	18	<i>Бег по пересеченной местности.</i>	1	К.у.
Спортивные игры - 27 часов				
66	1	Баскетбол. Техника безопасности.	1	
67-70	2-5	Баскетбол.	4	
71	6	<i>Баскетбол.</i>	1	К.у.
72-75	7-10	Баскетбол.	4	
76	11	<i>Баскетбол.</i>	1	К.у.
77-78	12-13	Баскетбол.	2	
4 четверть				
79-84	14-19	Баскетбол.	6	

85	20	<i>Баскетбол.</i>	1	К.у.
86-89	21-24	Баскетбол.	4	
90	25	<i>Баскетбол.</i>	1	К.у.
91-92	26-27	Баскетбол.	2	
Легкая атлетика - 10 часов				
93-96	1-4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	4	
97	5	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег.</i>	1	К.у.
98-99	6-7	Прыжок в высоту. Метание мяча.	2	
100	8	<i>Прыжок в высоту. Метание мяча.</i>	1	К.у.
101-102	9-10	Прыжок в высоту. Метание мяча.	2	

Урочно-тематическое планирование уроков физической культуры 8 класс

№ п.п.	№ урока в теме	Тема урока	Кол-во часов	контрольные упражнения
1 четверть				
Легкая атлетика - 12 часов				
1	1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Техника безопасности.	1	
2-5	2-5	Спринтерский бег, эстафетный бег.	4	
6	6	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег.</i>	1	К.у.
7-9	7-9	Прыжок в длину. Метание мяча.	3	
10	10	<i>Прыжок в длину. Метание мяча.</i>	1	К.у.
11-12	11-12	Бег на средние дистанции.	2	
Спортивные игры - 18 часов				
13	1	Волейбол. Техника безопасности.	1	
14-16	2-4	Волейбол.	3	
17	5	<i>Волейбол.</i>	1	К.у.
18-22	6-10	Волейбол.	5	
23	11	<i>Волейбол.</i>	1	К.у.
24-27	12-15	Волейбол.	4	
2 четверть				
28-29	16-17	Волейбол.	2	
30	18	<i>Волейбол.</i>	1	К.у.
Гимнастика - 18 часов				
31	1	Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности.	1	
32-35	2-5	Висы. Строевые упражнения.	4	
36	6	<i>Висы. Строевые упражнения.</i>	1	К.у.
37- 41	7-11	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	5	
42	12	<i>Опорный прыжок. Строевые упражнения.</i>	1	К.у.
43-45	13-15	Акробатика, лазание.	3	
46	16	<i>Акробатика, лазание.</i>	1	К.у.
47-48	17-18	Акробатика, лазание.	2	
3 четверть				
Кроссовая подготовка - 18 часов				
49	1	Бег по пересеченной местности. Техника безопасности.	1	
50-56	2-8	Бег по пересеченной местности.	7	
57	9	<i>Бег по пересеченной местности.</i>	1	К.у.
58-65	10-17	Бег по пересеченной местности.	8	
66	18	<i>Бег по пересеченной местности.</i>	1	К.у.
Спортивные игры - 27 часов				
67	1	Баскетбол. Техника безопасности.	1	
68-72	2-6	Баскетбол.	5	
73	7	<i>Баскетбол.</i>	1	К.у.
74-75	8-9	Баскетбол.	2	
76	10	<i>Баскетбол.</i>	1	К.у.
77-78	11-12	Баскетбол.	2	
4 четверть				
79-84	13-18	Баскетбол.	6	
85	19	<i>Баскетбол.</i>	1	К.у.

86-90	20-24	Баскетбол.	5	
91	25	<i>Баскетбол.</i>	1	К.у.
92-93	26-27	Баскетбол.	2	
Лёгкая атлетика - 9 часов				
94-97	1-4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	4	
98	5	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег.</i>	1	К.у.
99	6	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	
100	7	<i>Прыжок в высоту. Метание мяча.</i>	1	К.у.
101-102	8-9	Прыжок в высоту. Метание мяча.	2	

Урочно-тематическое планирование уроков физической культуры 9 класс

№ п.п.	№ урока в теме	Тема урока	Кол-во часов	контрольные упражнения
1 четверть				
Легкая атлетика - 10 часов				
1	1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Техника безопасности.	1	
2-4	2-4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	3	
5	5	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег.</i>	1	К.у.
6-7	6-7	Прыжок в длину. Метание мяча.	2	
8	8	<i>Прыжок в длину. Метание мяча.</i>	1	К.у.
9-10	9-10	Бег на средние дистанции.	2	
Спортивные игры - 18 часов				
11	1	Волейбол. Техника безопасности.	1	
12	2	Волейбол.	1	
13	3	<i>Волейбол.</i>	1	К.у.
14-17	4-7	Волейбол.	4	
18	8	<i>Волейбол.</i>	1	К.у.
19-21	9-11	Волейбол.	3	
22	12	<i>Волейбол.</i>	1	К.у.
23-27	13-17	Волейбол.	5	
2 четверть				
28	18	Волейбол.	1	
Гимнастика - 18 часов				
29	1	Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности.	1	
30-33	2-5	Висы. Строевые упражнения.	4	
34	6	<i>Висы. Строевые упражнения.</i>	1	К.у.
35-39	7-11	Опорный прыжок. Лазание.	5	
40	12	<i>Опорный прыжок. Лазание.</i>	1	К.у.
41-44	13-16	Акробатика.	4	
45	17	<i>Акробатика.</i>	1	К.у.
46	18	Акробатика.	1	
Кроссовая подготовка - 18 часов				
47	1	Бег по пересеченной местности. Техника безопасности.	1	
48	2	Бег по пересеченной местности.	1	
3 четверть				
49-53	3-7	Бег по пересеченной местности.	5	
54	8	<i>Бег по пересеченной местности.</i>	1	К.у.
55-63	9-17	Бег по пересеченной местности.	9	
64	18	<i>Бег по пересеченной местности.</i>	1	К.у.
Спортивные игры - 27 часов				
65	1	Баскетбол. Техника безопасности.	1	
66-69	2-5	Баскетбол.	4	
70	6	<i>Баскетбол.</i>	1	К.у.
71-72	7-8	Баскетбол.	2	
73	9	<i>Баскетбол.</i>	1	К.у.
74-75	10-11	Баскетбол.	2	
76	12	<i>Баскетбол.</i>	1	К.у.
77-78	13-14	Баскетбол.	2	
4 четверть				

79-87	15-23	Баскетбол.	9	
88	24	<i>Баскетбол.</i>	1	К.у.
89-91	25-27	Баскетбол.	3	
Лёгкая атлетика - 11 часов				
92-95	1-4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	4	
96	5	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег.</i>	1	К.у.
97-98	6-7	Прыжок в высоту. Метание мяча.	2	
99	8	<i>Прыжок в высоту. Метание мяча.</i>	1	К.у.
100	9	Бег на средние дистанции.	1	
101	10	<i>Бег на средние дистанции.</i>	1	К.у.
102	11	Бег на средние дистанции.	1	