

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 6-9 классов разработана на основе следующих документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- ФГОС основного общего образования
- Физическая культура 1-11 класс: «Комплексная программа физического воспитания», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство 2, Волгоград: Учитель, 2013г.

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

Данный учебный предмет имеет своей целью: 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 ориентаций 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.

Курс «Физическая культура» изучается в 6-9 м классе из расчёта 3 ч в неделю: в 6 классе — 102ч, в 7 классе— 102ч, в 8 классе— 102ч, в 9 классе-102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

Рабочая программа рассчитана на 510 часов на пять лет обучения (по 3 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные результаты:

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно -практической деятельности.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,

использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по 	<ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

	<p>укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	
<p>2. Легкая атлетика (кроссовая подготовка)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - формировать представление о правилах безопасности и поведения на занятиях лёгкой атлетикой; - закреплять навыки при выполнении старта с опорой на одну руку; - осваивать техники высокого старта; - изучать упражнения в движении; - изучать и осваивать технику метания мяча в цель, на дальность; - продолжать формировать выносливости организма при медленном беге до 6 минут; - закреплению навыков при выполнении прыжка в длину с места и контроль; - продолжать закреплению навыков при выполнении прыжков в длину с разбега; - изучать и закреплять навыки при выполнении прыжков в высоту; - формировать представление о влиянии занятий ОРУ (прыжковые упражнения) на телосложение человека; - формировать представление учащихся о личной гигиене; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения в движении; - выполнять прыжки с разбега и с места; - продолжать закреплять навыки при выполнении прыжков в длину с разбега и метание мяча; - технике бега с равномерной скоростью 4 минуты; - продолжить закрепление навыков при выполнении метания мяча; - совершенствовать навыки при метании мяча; - выполнять прыжки с разбега; - формированию представления о влиянии занятий л\а (кросс) на совершенствовании выносливости организма; - формировать умение правильно оценить своё самочувствие; - выполнять прыжки в длину с места; - выполнять прыжок в длину с места; - выполнять командные эстафеты с мячами, подвижные игры; - бегать челночный бег 3x10 метров с максимальной скоростью, выполнять эстафеты с мячом; - пробегать челночный бег 3x10 с

	<ul style="list-style-type: none"> - формированию выносливости организма при медленном беге 6 минут; -контролировать технику выполнения специальных беговых упражнений; -формировать представление о пользе ОРУ типа зарядки. -формировать представление о пользе ОРУ с предметами; - шестиминутный бег с равномерной скоростью; -совершенствованию бега с равномерной скоростью. 	<p>максимальной скоростью;</p> <p>-пробегать челночный бег 3x10максимальной скоростью.</p>
3. Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - играть в волейбол по упрощенным правилам; - применять навыки и умения при выполнении пройденного материала; - выполнять комбинацию из основных элементов при передвижение - контроль техники. 	<ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; - самоконтролю и технике выполнения нижней прямой подачи с 3-6 м. от сетки; -применять навыки и умения при выполнении передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прям. Подача с 3-6 м. от сетки; - выполнять передачу мяча сверху, над собой, через сетку, нижняя прямая подача. Соблюдение правил и техники игры в пионербол.
4.Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств; -выполнять ОРУ типа зарядки без предметов. Совершенствование кувырков вперед, назад; - формировать представления о правильном питании, о двигательном режиме ученика. Применение приобретённых навыков и умений при выполнении упражнений типа зарядки; - выполнять ОРУ с предметами. 2-3 кувырка вперед, 2-3 кувырка назад. 	<ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между; - развитием физических качеств и основных систем организма; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - выполнять тестовыенормативы Всероссийского фкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

5. Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - корректировать технику исполнения упражнений в движении. Дозировка нагрузки при беге с равномерной скоростью; - продолжать формирование представлений о разнообразии общеразвивающих упражнений; - стойка игрока в баскетболе при передвижении по площадке; - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств; - играть по упрощенным правилам игры; - правилам безопасного падения при занятиях спортивными играми. 	<ul style="list-style-type: none"> - учебной игра в баскетбол 5x5; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - ловить и передавать мяч с перемещением; - бросок мяча одной рукой с места по кольцу; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - разучивать ловли и передачи мяча, броска мяча одной рукой с места по кольцу; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
6. Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. 	<ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Уроки
6 класс			
1	Основы знаний	В процессе урока	
2	Строевая подготовка	В процессе урока	
3	Легкая атлетика	21	21
4	Волейбол	18	18
5	Гимнастика	18	18
6	Кроссовая подготовка	18	18
7	Баскетбол	27	27
	ИТОГО	102	102
7 класс			
1	Основы знаний	В процессе урока	
2	Строевая подготовка	В процессе урока	
3	Легкая атлетика	21	21
4	Волейбол	18	18
5	Гимнастика	18	18
6	Кроссовая подготовка	18	18
7	Баскетбол	27	27
	ИТОГО	102	102
8 класс			
1	Основы знаний	В процессе урока	
2	Строевая подготовка	В процессе урока	
3	Легкая атлетика	21	21
4	Волейбол	18	18
5	Гимнастика	18	18
6	Кроссовая подготовка	18	18
7	Баскетбол	27	27
	ИТОГО	102	102
9 класс			
1	Основы знаний	В процессе урока	
2	Строевая подготовка	В процессе урока	
3	Легкая атлетика	21	21
4	Волейбол	18	18
5	Гимнастика	18	18
6	Кроссовая подготовка	18	18
7	Баскетбол	27	27
	ИТОГО	102	102

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации данной программы используются следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Физическая культура. «Рабочие программы», Предметная линия учебников.М.Я. Виленского, В.И.Ляха; 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций - 4-е изд. М.: Просвещение, 2014г.	1	
1.2	Физическая культура 1-11 классы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся», В.И.Ляха, А.А.Зданевича; - 2-е изд., Волгоград: Учитель, 2013г.	1	
1.3	Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций.М.Я. Виленского, В.И.Ляха; - 2-е изд. М.: Просвещение, 2013г.	1	
1.4	Физическая культура. 8-9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций. В.И.Ляха; - М.: Просвещение, 2013г.	1	
2	Учебно-практическое и учебно- лабораторное оборудование		
	Козёл гимнастический	1	
	Перекладина гимнастическая	1	
	Канат для лазанья	1	
	Мост гимнастический подкидной	2	
	Стойка для прыжков в высоту	1	
	Скамейка гимнастическая жёсткая	2	
	Маты гимнастические	18	
	Мяч малый (теннисный)	12	
	Скакалка гимнастическая	16	
	Обруч гимнастический	5	
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
	Щит баскетбольный игровой	2	
	Кольцо баскетбольное	6	
	Кольцо баскетбольное антивандальное	1	
	Щит баскетбольный тренировочный	4	
	Мячи баскетбольные	20	
	Жилетки игровые	10	
	Волейбольный комплекс	1	

	Мячи волейбольные	16	
	Мячи футбольные	8	
	Стол для настольного тенниса	2	
	<i>Средства первой помощи</i>		
	Аптечка медицинская	1	
	Спортивный зал (кабинет)		
	Спортивный зал игровой	1	
	Раздевалки	2	
	Кабинет учителя	1	
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 167» городского округа Самара**

Программа рассмотрена на
заседании МО
Протокол № __ от «__» _____ 2016 г.
«__» _____ 2016 г.
Председатель МО
_____/_____/

Проверено:
Зам. директора по УВР
_____/А. П. Прибыткина/
«__» _____ 2016 г.

Утверждаю:
Директор _____/Т. С. Павлова/

М.П.

Рабочая программа
учебного курса
физическая культура

Класс: 6

Программу составил
учитель физической культуры
А.Г. Хазарадзе

Самара, 2016 год

Календарно – тематическое планирование

6 класс

I четверть

Легкая атлетика (11 часов).

Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)

неделя	№ п/п	Тема урока	Количество часов	Примечание
1	1	Высокий старт (до 15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	1	
	2	Высокий старт (до 15-30м), бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафета линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1	
	3	Высокий старт (до 15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передачи палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1	
2	4	Высокий старт (до 15-30м). Финиширование. Бег (3x50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1	
	5	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Правила соревнований в спринтерском беге	1	
Прыжок в длину способом "согнув ноги". Метание малого мяча (4 ч)				
2	6	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	1	
3	7	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	1	
	8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	1	
	9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	1	

Бег на средние дистанции (2 ч)				
4	10	Бег 1000 м. Бег по дистанции. Подвижные игры "Невод", "Круговая эстафета". Развитие выносливости	1	
	11	Бег 1000 м. Бег по дистанции. Подвижные игры "Невод", "Круговая эстафета". Развитие выносливости	1	
Спортивные игры. Волейбол (8 часов), баскетбол (8 часов)				
4	12	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	1	
5	13	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	
	14	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подачи мяча. Игра по упрощенным правилам	1	
	15	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	
6	16	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	
	17	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	
	18	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	
7	19	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	

	20	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол	1	
	21	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол	1	
8	22	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол	1	
	23	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол	1	
	24	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол	1	
9	25	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
	26	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
	27	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств. Терминология б/б	1	

II четверть				
Спортивные игры. Баскетбол (3 часа)				
10	28	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1	
	29	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей.	1	
	30	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей.	1	
Гимнастика (18 часов). Висы. Строевые упражнения (6 ч)				
11	31	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1	
	32	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	1	
	33	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	1	
12	34	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	1	
	35	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	1	
	36	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение	1	

		подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.		
Акробатика (6 ч)				
13	37	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	1	
	38	Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1	
	39	Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1	
14	40	Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1	
	41	Выполнение Комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1	
	42	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1	
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)				
15	43	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно - силовых способностей	1	
	44	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно - силовых способностей	1	
	45	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно - силовых способностей	1	
16	46	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно - силовых способностей	1	
	47	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно - силовых способностей	1	
	48	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно - силовых способностей	1	

III четверть				
Кроссовая подготовка (18 часов)				
17	49	Равномерный бег. Бег с сопротивлением. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Инструктаж по ТБ	1	
	50	Равномерный бег. Бег с сопротивлением. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	51	Равномерный бег. Бег с сопротивлением. Челночный бег 3x10; 4x10; 6x10. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
18	52	Равномерный бег. Бег с набивными мячами. Челночный бег 3x10; 4x10; 6x10. Челночный бег 3x10; 4x10; 6x10. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	53	Равномерный бег. Бег с набивными мячами. Бег по кругу «Гонка преследования». Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	54	Равномерный бег. Бег по кругу «Гонка преследования». Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
19	55	Равномерный бег. Бег с сопротивлением, упражнения со скакалкой. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	56	Равномерный бег. Бег с сопротивлением, упражнения со скакалкой. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	57	Равномерный бег. Челночный бег 3x20; 4x20; 6x20. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
20	58	Равномерный бег. Челночный бег 3x20; 4x20; 6x20. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	59	Равномерный бег. Бег по кругу «Гонка преследования». Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	60	Равномерный бег. Бег по кругу «Гонка преследования». Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
21	61	Равномерный бег. Бег с грузом, с сопротивлением. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	62	Равномерный бег. Бег с грузом, с сопротивлением. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	63	Равномерный бег. Бег с грузом, с сопротивлением. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
22	64	Равномерный бег. Челночный бег 3x10;	1	

		4x10; 6x10. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.		
	65	Равномерный бег. Челночный бег 3x10; 4x10; 6x10. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	66	6 минутный бег. Зачет.	1	
Лыжи (12 часов), кроссовая подготовка (6 часов)				
17	49	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Инструктаж по ТБ	1	
	50	Теория: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах. Передвижение по учебному кругу 150 м до 15 мин. Передвижение бесшажным ходом с уклоном 3-5 градусов. Подвижная игра "Сильнее оттолкнись" Подъем "Елочкой" торможение "Упором" на небольшом склоне. Развитие общей выносливости	2	
	51			
18	52	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	1	
	53	Теория: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение скользящим шагом попеременно двушажный ход без палок по учебному кругу с ускорением до 30 м. Закрепление техники бесшажным ходом. Подвижная игра " Правильно применяй ход". Техника поворота переступанием в движении. Игра "Змейка". Развитие выносливости	2	
	54			
19	55	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	1	
	56	Теория: Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Передвижение по учебному кругу 1 км (в медленном, равномерном темпе), выполняя общеразвивающие упражнения. Одновременно двушажный ход. Имитация на месте: в движении на три счета и без счета. Подъем способом "Елочка", торможение "Упором" на небольшом склоне. Развитие скоростных способностей и скоростной выносливости.	2	
	57			
20	58	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	1	
	59	Теория: История лыжного спорта, основные правила соревнований. Применение скользящим шагом попеременно двушажным ходом до 1 км с ускорением до	2	
	60			

		50 м. Одновременно двухшажный ход (подсчет выполняется протяжно: "ра-а-з", "два-а") Счет три произносится быстро. Подъем "Елочкой", торможение "Упором". Развитие специальной и общей выносливости. Дистанция 1 км на время		
21	61	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	1	
	62	Передвижение по учебному кругу до 1 км (в медленном, равномерном темпе), выполняя общеразвивающие упражнения попеременно двушажный ход. Одновременно бесшажный ход. Техника: попеременно двушажный ход. Подвижная игра "Накат". Эстафета с одной парой лыжных палок. Подъем способом "Елочка", торможение и поворот "Упором". Общая выносливость.	2	
	63			
22	64	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	1	
	65	Передвижение по учебному кругу по 50 м определенный лыжный ход. Попеременно двушажный, одновременно бесшажный, одновременно одношажный ход. Подвижная игра "Командная гонка". Прохождение учащимися дистанции 2 км на время.	2	
	66			
Спортивные игры. Баскетбол (12ч)				
23	67	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	1	
	68	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	1	
	69	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	1	
24	70	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	1	
	71	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок	1	

		мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей.		
	72	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	1	
25	73	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	1	
	74	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	1	
	75	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	1	
26	76	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	1	
	77	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	1	
	78	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	1	

IV четверть				
Баскетбол (4ч)				
27	79	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1	
	80	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей.	1	
	81	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей.	1	
28	82	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей.	1	
Волейбол (10 ч)				
28	83	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	
	84	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	
29	85	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	
	86	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через	1	

		сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам		
	87	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техника свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	
30	88	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техника свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	
	89	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техника свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	
	90	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техника свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	
31	91	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техника свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	
	92	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке,	1	

		остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техника свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 часов)				
31	93	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	1	
32	94	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	1	
	95	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	96	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
33	97	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)				
33	98	Высокий старт (до 15-30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	1	
	99	Высокий старт (до 15-30м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Высокий старт (до 15-30м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	

34	100	Высокий старт (до 15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	
	101	Высокий старт (до 15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	
	102	Бег (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 167» городского округа Самара

Программа рассмотрена на
заседании МО
Протокол № __ от «__» _____ 2016 г.
«__» _____ 2016 г.
Председатель МО
_____/_____/

Проверено:
Зам. директора по УВР
_____/А. П. Прибыткина/
«__» _____ 2016 г.

Утверждаю:
Директор _____/Т. С. Павлова/

М.П.

Рабочая программа
учебного курса
физическая культура

Класс: 7

Программу составил
учитель физической культуры
А.Г. Хазардзе

Самара, 2016 год

Календарно – тематическое планирование

7 класс

I четверть

Легкая атлетика (11 часов)

Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)

неделя	№ п/п	Тема урока	Количество часов	Примечание
1	1	Высокий старт (до 15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	1	
	2	Высокий старт (до 15-30м), бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафета линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1	
	3	Высокий старт (до 15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передачи палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1	
2	4	Высокий старт (до 15-30м). Финиширование. Бег (3x50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1	
	5	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Правила соревнований в спринтерском беге	1	
Прыжок в длину способом "согнув ноги". Метание малого мяча (4 ч)				
2	6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	1	
3	7	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	1	
	8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	1	
	9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	

		Правила соревнований в метании		
Бег на средние дистанции (2 ч)				
4	10	Бег 1500 м. Спортивная игра "Лапта". ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	1	
	11	Бег 1500 м. Спортивная игра "Лапта". ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	1	
Спортивные игры. Волейбол (8 часов)				
4	12	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	1	
5	13	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	
	14	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	
	15	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	
6	16	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1	
	17	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1	
	18	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1	
7	19	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	
Баскетбол (8 ч)				
7	20	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным	1	

		сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой откоса. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола		
	21	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой откоса. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	1	
	22	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой откоса. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	1	
8	23	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой откоса. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	1	
	24	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой откоса. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	1	
9	25	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой откоса. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением	1	

		позиций. Развитие координационных способностей		
	26	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	1	
	27	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	1	
II четверть				
Спортивные игры. Баскетбол (3 часа)				
	28	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
10	29	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
	30	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
Гимнастика (18 часов)				
Висы. Строевые упражнения (6 ч)				
11	31	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!". Подъем переворотом в упор, передвижение в висе	1	

		(м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ		
	32	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!". Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	1	
	33	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!". Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	
12	34	Выполнение команд "Полшага!", "Полный шаг!". Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	
	35	Выполнение команд "Полшага!", "Полный шаг!". Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	
	36	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	1	
Акробатика (6 ч)				
13	37	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу шпагат. "Мост" из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	1	
	38	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу шпагат. "Мост" из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.	1	

		Развитие силовых способностей		
	39	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу шпагат. "Мост" из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	1	
14	40	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу шпагат. "Мост" из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	1	
	41	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу шпагат. "Мост" из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	1	
	42	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу шпагат. "Мост" из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	1	
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)				
15	43	Опорный прыжок способом "согнув ноги" (м.). Прыжок способом "ноги врозь" (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	1	
	44	Опорный прыжок способом "согнув ноги" (м.). Прыжок способом "ноги врозь" (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	1	
	45	Опорный прыжок способом "согнув ноги" (м.). Прыжок способом "ноги врозь" (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	1	
16	46	Опорный прыжок способом "согнув ноги" (м.). Прыжок способом "ноги врозь" (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	1	
	47	Опорный прыжок способом "согнув ноги" (м.). Прыжок способом "ноги врозь" (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	1	
	48	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	1	
III четверть				
Кроссовая подготовка (18 часов)				
17	49	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	1	

		Понятие о темпе упражнения. Инструктаж по ТБ		
	50	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	1	
	51	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	1	
18	52	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Челночный бег 3x10; 4x10; 6x10. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1	
	53	Равномерный бег. Челночный бег 3x10; 4x10; 6x10. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	1	
	54	Равномерный бег. Бег по кругу «Гонка преследования». Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	1	
19	55	Равномерный бег. Бег по кругу «Гонка преследования». Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	1	
	56	Равномерный бег. Челночный бег 3x20; 4x20; 6x20. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	1	
	57	Равномерный бег. Челночный бег 3x20; 4x20; 6x20. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	1	
20	58	Равномерный бег Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	1	
	59	Равномерный бег Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	1	
	60	Равномерный бег Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	1	
21	61	Равномерный бег Преодоление горизонтальных препятствий. Челночный бег 3x10; 4x10; 6x10. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	1	
	62	Равномерный бег. Бег с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	1	
	63	Равномерный бег. Бег с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	1	
22	64	Равномерный бег. Бег по кругу «Гонка преследования». Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	1	

	65	Равномерный бег. Бег по кругу «Гонка преследования». Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	1	
	66	6 минутный бег. Зачет.	1	
Лыжи (12 часов)/ кроссовая подготовка (6 часов)				
17	49	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижная игра "Вышибалы". Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Инструктаж по ТБ	1	
	50 51	Теория: Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Скользящий шаг без палок - движение по учебному кругу 150 м до 15 мин. Одновременный двушажный и бесшажный ход. Подъем "Елочкой". Подвижные игры. Эстафеты	2	
18	52	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Баскетбол". Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	1	
	53 54	Скользящий шаг без палок: 1. вынос прямой руки до уровня лица, другая рука назад до упора; 2. скользящий шаг с руками за спиной. Движение по кругу 150 м до 20 мин. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 2 км. Подъем "Елочкой". Торможение "плугом". Подвижные игры. Эстафеты	2	
19	55	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта". ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1	
	56 57	Теория: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Прохождение дистанции до 15 мин. Упражнения для совершенствования попеременного двушажного хода. Скользящий шаг с палками (держа палки за середину), передвижение на лыжах с постановкой палок на снег. Одновременно одношажный ход одновременный вынос вперед двух рук и толчок одной ногой, потом отталкивание одновременно двумя руками. Преодоление бугров и впадин при спуске. Прохождение дистанции до 1 км в быстром темпе. Развитие скоростных способностей и скоростной выносливости. Повороты на месте махом. Подвижные игры. Эстафеты	2	
20	58	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Ручной мяч". Развитие выносливости	1	

	59	Теория: Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Прохождение дистанции до 15 мин. Применяя выученные лыжные хода. Техника спуска на лыжах в соответствующей стойке, основной, высокой, низкой. Совершенствование лыжных ходов в движении, прохождение отрезков одним способом по команде учителя. Дистанция 2-3 км. Подвижные игры. Эстафеты	2	
	60			
21	61	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра "Баскетбол". ОРУ. Развитие выносливости	1	
	62	Теория: История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Прохождение дистанции до 15 минут повторяя технику лыжных ходов. Техника спуска, преодоление бугров и впадин. Торможение "плугом", "упором". Подъем "Елочкой", скользящим шагом. Дистанция 2 км. Развитие специальной и общей выносливости. Подвижные игры. Эстафеты	2	
	63			
22	64	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	1	
	65	Непрерывное передвижение на лыжах в течении 20 минут. Применение попеременно двушажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двушажного ходов. Повороты на месте махом. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение "плугом", подъем "Елочкой", скользящим шагом. Прохождение дистанции до 4 км.	2	
	66			
Спортивные игры. Баскетбол (12ч)				
23	67	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
	68	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
	69	Сочетание приемов передвижений и	1	

		остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		
24	70	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
	71	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
	72	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
25	73	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
	74	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
	75	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
26	76	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2,	1	

		3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		
	77	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
	78	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3x1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
IV четверть Баскетбол (4ч)				
	79	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3x1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
27	80	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3x1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
	81	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
28	82	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
Волейбол (10 ч)				
28	83	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке.	1	

		Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		
	84	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	1	
29	85	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	1	
	86	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	1	
	87	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая передача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Техника свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	
30	88	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая передача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Техника свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	
	89	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая передача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Техника свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	
	90	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая передача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Техника свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	
31	91	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов	1	

		(прием-передача-удар). Нижняя прямая передача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Техника свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
	92	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая передача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Техника свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 часов)				
31	93	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов разбега способом "перешагивание". Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1	
	94	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов разбега способом "перешагивание". Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1	
32	95	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов разбега способом "перешагивание". Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1	
	96	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов разбега способом "перешагивание". Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1	
33	97	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)				
33	98	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	
	99	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10).	1	

		Развитие скоростных качеств. Правила соревнований		
34	100	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	
	101	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1	
	102	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 167» городского округа Самара**

Программа рассмотрена на
заседании МО
Протокол № __ от «__» _____ 2016 г.
«____» _____ 2016 г.
Председатель МО
_____/_____/

Проверено:
Зам. директора по УВР
_____/А. П. Прибыткина/
«__» _____ 2016 г.

Утверждаю:
Директор _____/Т. С. Павлова/

М.П.

Рабочая программа
учебного курса
физическая культура

Класс: 8

Программу составил
учитель физической культуры
А.Г. Хазарадзе

Самара, 2016 год

Календарно – тематическое планирование

8 класс

I четверть

Легкая атлетика (11 часов)

Спринтерский бег, эстафетный бег (6ч)

неделя	№ п/п	Тема урока	Количество часов	Примечание
1	1	Низкий старт (30-40м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	1	
	2	Низкий старт (30-40м), бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1	
	3	Низкий старт (30-40м), бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
2	4	Низкий старт (30-40м), бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
	5	Низкий старт (30-40м), бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
	6	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
Бег на средние дистанции (2 ч)				
3	7	Бег (1500 м д., 2000 м - м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Правила соревнований. Развитие выносливости.	1	
	8	Бег (1500 м д., 2000 м - м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Правила соревнований. Развитие выносливости.	1	
Прыжок в длину способом "согнув ноги". Метание мяча (4 ч)				
3	9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1	
4	10	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	1	

		Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
	11	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.	1	
	12	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	1	
Спортивные игры. Волейбол (10 часов)				
5	13	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по технике безопасности на уроках	1	
	14	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	
	15	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	
6	16	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	
	17	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	
	18	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	
7	19	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	
	20	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	

		Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
	21	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	
8	22	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	
Баскетбол (5 ч)				
8	23	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Инструктаж по ТБ.	1	
	24	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1	
9	25	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1	

	26	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1	
	27	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1	
II четверть Гимнастика (18 часов) Акробатика (6 ч)				
	28	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1	
10	29	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1	
	30	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1	
	31	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1	
11	32	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1	
	33	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1	

Висы. Строевые упражнения (12 ч)				
12	34	Выполнение команд "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
	35	Выполнение команд "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
	36	Выполнение команд "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
13	37	Выполнение команд "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
	38	Выполнение команд "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
	39	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1	
14	40	Выполнение команд "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно - силовых способностей	1	
	41	Выполнение команд "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в	1	

		движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.		
	42	Выполнение команд "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	
15	43	Выполнение команд "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	
	44	Выполнение команд "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	
	45	Прыжок способом "согнув ноги" (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	
Спортивные игры. Баскетбол (3 часа)				
16	46	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
	47	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
	48	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	

III четверть				
Кроссовая подготовка (18 часов)				
17	49	Бег (3 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Инструктаж по ТБ	1	
	50	Бег (3 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	1	
	51	Бег (4 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
18	52	Бег (5 мин). Челночный бег 6x10; 10x10. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	1	
	53	Бег (5 мин). Челночный бег 6x10; 10x10. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	1	
	54	Бег (6 мин). Бег по кругу «Гонка преследования». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	1	
19	55	Бег (6 мин). Бег по кругу «Гонка преследования». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	1	
	56	Бег (7 мин). Упражнения со скакалкой. Перетягивание каната. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	1	
	57	Бег (7 мин). Упражнения со скакалкой. Перетягивание каната. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	1	
20	58	Бег (8 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости.	1	
	59	Бег (8 мин). Челночный бег 6x20; 8x20. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	60	Бег (8 мин). Челночный бег 6x20; 8x20. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
21	61	Бег (9 мин). Бег с сопротивлением. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	62	Бег (9 мин). Бег с грузом. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	

		Спортивная игра. Развитие выносливости.		
	63	Бег (10 мин). Упражнения со скакалкой. Бег по кругу «Гонка преследования». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
22	64	Бег (10 мин). Упражнения со скакалкой. Бег по кругу «Гонка преследования». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	65	Бег (12 мин). Перетягивание каната. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	66	6 минутный бег. Зачет.	1	
Спортивные игры. (12 часов)				
23	67	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструкция по ТБ.	1	
	68	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
	69	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
24	70	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
	71	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	

		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
	72	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
25	73	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
	74	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
	75	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1	
26	76	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1	
	77	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1	
	78	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1	

		Развитие координационных способностей.		
IV четверть				
Спортивные игры. Баскетбол (7 часа)				
27	79	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
	80	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
	81	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
28	82	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1, 3x2, 4x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
	83	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1, 3x2, 4x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
	84	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1, 3x2, 4x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
29	85	Сочетание приемов передвижений и	1	

		остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1, 3x2, 4x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
Волейбол (8 часов)				
29	86	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	
	87	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1	
30	88	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1	
	89	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1	
	90	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1	
31	91	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1	
	92	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во	1	

		встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар а тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		
	93	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар а тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1	
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 часов)				
32	94	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов разбега способом "перешагивание". Метание мяча (150 г)на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1	
	95	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов разбега способом "перешагивание". Метание мяча (150 г)на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1	
	96	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов разбега способом "перешагивание". Метание мяча (150 г)на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1	
33	97	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов разбега способом "перешагивание". Метание мяча (150 г)на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1	
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)				
33	98	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
	99	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	1	
34	100	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.	1	

		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
101		Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
102		Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 167» городского округа Самара**

Программа рассмотрена на
заседании МО
Протокол № __ от «__» _____ 2016 г.
«_____» _____ 2016 г.
Председатель МО
_____/_____/

Проверено:
Зам. директора по УВР
_____/А. П. Прибыткина/
«__» _____ 2016 г.

Утверждаю:
Директор _____/Т. С. Павлова/

М.П.

Рабочая программа
учебного курса
физическая культура

Класс: 9

Программу составил
учитель физической культуры
А.Г. Хазарадзе

Самара, 2016 год

Календарно – тематическое планирование

9 класс

I четверть

Легкая атлетика (12 часов)

неделя	№ п/п	Тема урока	Количество часов	Примечание
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)				
1	1	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	
	2	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действием.	1	
	3	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действием.	1	
2	4	Низкий старт (30м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
	5	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	
Бег на средние дистанции (3 ч)				
2	6	Бег (1500 м д., 2000 м - м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 200х400х600х800. Развитие выносливости.	1	
3	7	Бег (1500 м д., 2000 м - м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 200х400х600х800. Развитие выносливости.	1	
	8	Бег (1500 м д., 2000 м - м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)				
3	9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	1	
4	10	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	11	Прыжок в длину способом «ножницы». Метание мяча на дальность. Специальные подводящие упражнения с овладением	1	

		техники прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	12	Прыжок в длину способом «ножницы». Метание мяча на дальность. Специальные подводящие упражнения с овладением техники прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
Спортивные игры. Волейбол (10 часов)				
5	13	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности на уроках	1	
	14	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
	15	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
6	16	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
	17	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	
	18	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	
7	19	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	
	20	Стойка и передвижения игрока. Передача	1	

		мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		
	21	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	
8	22	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	
Баскетбол (5 ч)				
8	23	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	
	24	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	
	25	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	
9	26	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.	1	
	27	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	1	

II четверть Гимнастика (18 часов) Акробатика (6 ч)			
10	28	Из упора присев стойка на голове (м.). Переворот боком «Колесо». Кувырок назад в полушпагат (д.). Повтор и совершенствование изученных элементов в 5-8 кл. ОРУ в движении. Упражнения на низкой перекладине. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1
	29	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Переворот боком «Колесо». Кувырок назад в полушпагат (д.). Повтор и совершенствование изученных элементов в 5-8 кл. ОРУ в движении. Упражнения на низкой перекладине. Развитие координационных способностей.	1
	30	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Переворот боком «Колесо». Кувырок назад в полушпагат (д.). Повтор и совершенствование изученных элементов в 5-8 кл. ОРУ в движении. Упражнения на низкой перекладине. Развитие координационных способностей.	1
11	31	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Переворот боком «Колесо». Кувырок назад в полушпагат (д.). Повтор и совершенствование изученных элементов в 5-8 кл. ОРУ в движении. Упражнения на низкой перекладине. Повтор пройденных элементов. Развитие координационных способностей.	1
	32	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Переворот боком «Колесо». Кувырок назад в полушпагат (д.). Повтор и совершенствование изученных элементов в 5-8 кл. ОРУ в движении. Упражнения на низкой перекладине. Повтор пройденных элементов. Развитие координационных способностей.	1
	33	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Переворот боком «Колесо». Кувырок назад в полушпагат (д.). Повтор и совершенствование изученных элементов в 5-8 кл. ОРУ в движении. Упражнения на низкой перекладине. Повтор пройденных элементов. Развитие координационных способностей.	1
Висы. (6 ч)			
12	34	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	1

		Составление комбинации из выученных элементов по акробатике. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.		
	35	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Составление комбинации из выученных элементов по акробатике. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1	
	36	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне. Составление комбинации из выученных элементов по акробатике. Развитие силовых способностей.	1	
13	37	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне. Составление комбинации из выученных элементов по акробатике. Развитие силовых способностей.	1	
	38	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне. Составление комбинации из выученных элементов по акробатике. Развитие силовых способностей.	1	
	39	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне. Составление комбинации из выученных элементов по акробатике. Развитие силовых способностей.	1	
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч)				
14	40	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	1	
	41	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с	1	

		гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
	42	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
15	43	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
	44	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
	45	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
Спортивные игры. Баскетбол (3 часа)				
16	46	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	1	
	47	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	
	48	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	

III четверть			
Кроссовая подготовка (18 часов)			
17	49	Бег в равномерном темпе (3 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1
	50	Бег в равномерном темпе (3 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на пресс, отжимание от пола. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1
	51	Бег в равномерном темпе (3 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на пресс, отжимание от пола. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1
18	52	Бег в равномерном темпе (5 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения со скакалкой. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1
	53	Бег в равномерном темпе (5 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег: 4x10; 6x10; 10x10. Упражнения со скакалкой. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1
	54	Бег в равномерном темпе (5 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег: 4x10; 6x10; 10x10. Упражнения со скакалкой. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1
19	55	Бег в равномерном темпе (5 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег: 4x10; 6x10; 10x10. Упражнения со скакалкой. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1
	56	Бег в равномерном темпе (8 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения через барьеры, скамейка, Упражнения с набивными мячами. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1
	57	Бег в равномерном темпе (8 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения через барьеры, скамейка, Упражнения с набивными мячами. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1
20	58	Бег в равномерном темпе (8 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения через барьеры, скамейка, Упражнения с набивными мячами. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1
	59	Бег в равномерном темпе (8 мин).	1

		Специальные беговые упражнения. Гонка преследования. Упражнения со скакалкой. Спортивная игра. Развитие выносливости.		
	60	Бег в равномерном темпе (8 мин). Специальные беговые упражнения. Гонка преследования. Упражнения со скакалкой. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
21	61	Бег в равномерном темпе (10 мин). Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4x20; 6x20; 8x20. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	62	Бег в равномерном темпе (10 мин). Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4x20; 6x20; 8x20. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	63	Бег в равномерном темпе (10 мин). Специальные беговые упражнения. Прыжки через барьер скамейкой. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
22	64	Бег в равномерном темпе (10 мин). Специальные беговые упражнения. Прыжки через барьер скамейкой. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	65	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	
	66	Зачет 6 минут. Бег.	1	
Спортивные игры. (12 часов)				
23	67	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2). Учебная игра. Инструкция по ТБ.	1	
	68	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2). Учебная игра.	1	
	69	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3). Учебная игра.	1	
24	70	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра.	1	

		игра.		
	71	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра.	1	
	72	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра.	1	
25	73	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2, 4x3). Учебная игра.	1	
	74	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2, 4x3). Учебная игра.	1	
	75	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	1	
26	76	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	1	
	77	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	1	
	78	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	

		Учебная игра. Правила баскетбола.		
IV четверть				
Спортивные игры. Баскетбол (7 часа)				
27	79	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	
	80	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	
	81	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1	
28	82	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1	
	83	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1	
	84	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	
29	85	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	
Волейбол (8 часов)				
29	86	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра, Игра в нападение через 3-ю	1	

		зону. Развитие координационных способностей.		
	87	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра, Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	
	88	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра, Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	
30	89	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра, Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	
	90	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра, Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	
	91	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра, Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	
31	92	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра, Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	
	93	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	

		Прием мяча снизу в группе. Учебная игра, Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 часов)				
32	94	Прыжок в высоту способом "перешагивание", «перекидной» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	95	Прыжок в высоту способом "перешагивание", «перекидной» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	96	Прыжок в высоту способом "перешагивание", «перекидной» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
Спринтерский бег, эстафетный бег (6 часов)				
33	97	Бег (200 м – м. и 1500 м – д.). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	98	Бег (200 м – м. и 1500 м – д.). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	99	Низкий старт (до 30 м). Специальный разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (<i>передача палочки</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	
34	100	Низкий старт (до 30 м). Специальный разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (<i>передача палочки</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
	101	Низкий старт (до 30 м). Специальный разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	1	
	102	Низкий старт (до 30 м). Специальный разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		

Лыжная подготовка (12 часов). Кроссовая подготовка (6 часов)				
17	49	Бег в равномерном темпе (3 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1	
	50	Лыжная подготовка. Краткая беседа на тему: Правила безопасности на уроках по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. Передвижение по учебному кругу (800-1000 м) с невысокой интенсивностью. ОРУ на лыжах. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Эстафеты. Развитие выносливости.	2	
	51			
18	52	Бег в равномерном темпе (5 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения со скакалкой. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	53	Лыжная подготовка. Передвижение по учебному кругу (800-1000 м) с невысокой интенсивностью. ОРУ на лыжах. Попеременный четырехшажный ход. Преодоление контруклона. Совершенствование ранее освоенную лыжную технику: лыжные ходы, техника подъемов и спусков. Непрерывное передвижение в среднем темпе до 3 км. Эстафеты. Развитие выносливости.	2	
	54			
19	55	Бег в равномерном темпе (5 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег: 4x10; 6x10; 10x10. Упражнения со скакалкой. Спортивная игра. Развитие выносливости.		
	56	Лыжная подготовка. Передвижение по учебному кругу (800-1000 м) с невысокой интенсивностью. Специальные подготовительные упражнения. Переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование одновременных ходов, подъемов, спусков, торможения. Непрерывное передвижение на лыжах до 3 км. Развитие выносливости.	2	
	57			
20	58	Бег в равномерном темпе (8 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения через барьеры, скамейка, Упражнения с набивными мячами. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	59	Лыжная подготовка. Передвижение по учебному кругу (800-1000 м) с невысокой интенсивностью. Специальные подготовительные упражнения. Попеременный четырехшажный ход и переход с попеременных ходов на	2	
	60			

		одновременные. Эстафеты. Прохождение по учебно-тренировочному кругу отрезок 300-500 м. в соревновательном темпе, после в спокойном темпе и так в течении 20-30 минут. Развитие выносливости.		
21	61	Бег в равномерном темпе (8 мин). Специальные беговые упражнения. Гонка преследования. Упражнения со скакалкой. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	62	Лыжная подготовка. Передвижение по учебному кругу (800-1000 м). Подвижная игра. Эстафеты. Совершенствование конькового хода. Непрерывное передвижение на лыжах в равномерном темпе до 3 км. Развитие выносливости.	2	
	63			
22	64	Бег в равномерном темпе (10 мин). Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4x20; 6x20; 8x20. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
	65	Лыжная подготовка. Передвижение по учебному кругу (800-1000 м). Специальные подготовительные упражнения. Во время передвижения по кругу вспомнить все классические одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции км на время.	2	
	66			