

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей начальных классов  
Протокол от 31.08.23г. №1

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
Т.Н. Шестакова  
Протокол от 31.08.2023г. № 1

Выписка  
из основной образовательной программы  
основного общего образования

**Рабочая программа  
ID (2132505)  
по физической культуре  
основного общего образования  
5-6 классы  
2023-2024 учебный год**

Составитель: Черкез Руслан Александрович  
Учитель физической культуры

Выписка верна 31.08.2023г.



Директор школы Пугачева Л.Г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 класса составлена на **основе:**

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций \ В.И.Лях, М.Я.Виленского\ . – Москва «Просвещение», 2016г.
- Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Брянской области на 2023-2024 учебный год
- Нормативных документов МБОУ «Первомайская СОШ» на 2020-2021 учебный год.
- Учебного плана и годового календарного учебного графика МБОУ «Первомайская СОШ» на 2023-2024 учебный год.
- Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 г. №1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»
  
- М.Я.Виленского . Физическая культура . 5-6-7 кл.: учебник \ М.Я.Виленского учебник для общеобразовательных учреждений. – Москва . «Просвещение» 2015г.
- Учебно-методический комплект: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 класс

### **Программа ориентирована на УМК:**

Физическая культура: 5-6-7 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений В.И.Лях Москва Просвещение,2015

Физическая культура 8-9 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений В.И.Лях Москва Просвещение,2015

**Цель:** развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задача:** содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений,

ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В связи с изменением учебного плана школы на Физическую культуру в 5-8 классе : отводится; 2 часа в неделю (70часов в год). 9 класс ; 2 часа в неделю, (68часов в год.)

Согласно п. 9 ч. 3 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее – Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации") выбор учебников и учебных пособий, используемых в образовательном процессе, осуществляется в соответствии со списком учебников и учебных пособий, определенным образовательной организацией. Определение списка учебников осуществляет школа в соответствии с п. 9 ч. 2 ст. 28 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации". Образовательная организация определяет список учебников в соответствии с утвержденным федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, а также учебных пособий, допущенных к использованию при реализации указанных образовательных программ такими организациями.

Важнейшей функцией ФГОС общего образования является *сохранение единства образовательного пространства* Российской Федерации, в том числе в плане определения обязательного ядра

содержания образования. Вместе с тем ФГОС определяет возможности для развития *вариативности* *российского* образования, предоставление региону, школе права выбора приоритетов и направлений деятельности, форм и методов работы, а также УМК, по которым осуществляется образовательный процесс.

Поэтому в программу 5-6-7-8-9 классе были внесены следующие изменения.

Тема 1. Легкая атлетика - 20 часов

Тема 2. Гимнастика - 14 часов

Тема 3. Лыжная подготовка - 14 часов

Тема 4. Спортивные и подвижные игры - 20 часов

#### **Места учебного предмета в учебном плане.**

Физическая культура; 5 класс – 68 часов; 2 часа в неделю

6 класс- 68 часов ; 2 часа в неделю

7 класс- 68 часов ; 2 часа в неделю

8 класс- 68 часов ; 2 часа в неделю

9 класс 68 часов; 2 часа в неделю

#### ***Результаты освоения учебного курса.***

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Содержание учебного предмета**

Содержание курса Физическая культура представлено:

Легкая атлетика

Гимнастика

Лыжная подготовка

Спортивные и подвижные игры

## **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.***

Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.***



*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам. Футбол. Правила игры. История игры.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.***

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).***

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку.	9.2	10.2
Силовые	Лазание по канату.	12	-

	Поднимание туловища. Прыжок в длину с места.	25 180	18 170
К выносливости	Бег 2000 м. Передвижение на лыжах 2000 м. Плавание произвольным стилем 25 м.	8.50 мин. 16.30	

**Тематическое планирование 5 класса.**

№ урока	Тема урока	Количество часов
		<b>Легкая</b>

		<b>атлетика- 11 часов</b>
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История легкой атлетике.	1
2	Обучение технике бега с высокого старта. Бег с ускорением.	1
3	Овладение техникой спринтерского бега .Скоростной бег Бег на результат 60 метров	1
4	Овладение техникой длительного бега . Олимпийские игры древности.	1
5	Овладение техникой длительного бега . Бег на 1000 метров.	1
6	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1
7	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1
8	Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1
9	Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1
10	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
11	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
12	Требования к технике безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры.	<b>1 Баскетбол-7 часов</b>
13	Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
14	Освоение ловли и передач мяча . Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
15	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяч в низкой, средней и высокой стойке.	1
16	Освоение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и движении.	1
17	Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание	1
18	Освоение тактики игры .Тактика свободного нападения.	1
		<b>Гимнастика- 14 часов.</b>
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	1
20	Освоение строевых упражнений .Организующие команды и приемы.	1

	Личная гигиена.	
21	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
22	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	1
23	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
24	Освоение опорных прыжков. Физическая культура в современном обществе	1
25	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.	1
26	Освоение акробатических упражнений.	1
27	Освоение акробатических упражнений.	1
28	Освоение акробатических упражнений.  Овладение организаторскими умениями.	1
29	Развитие координационных способностей.  Эстафеты с гимнастическими предметами	1 5класс
30	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.  Первая помощь и самопомощь.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей.  Гимнастическая полоса препятствий.	1
32	Развитие гибкости.. Лазание по канату.	1
33	Вводный инструктаж по технике безопасности.  Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта	<b>Лыжная подготовка- 14 часов</b>
34	Изучение техники попеременного двушажного хода.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
35	Освоение техники попеременного двушажного хода.	1
36	Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».	1
37	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
38	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники хода.  Самонаблюдение и самоконтроль.	1
39	Выполнения техники лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
40	Освоение техники лыжных ходов. Учет дистанции 2км.	1
41	Освоение техники подъема «елочкой»; торможения «плугом»	1
42	Освоение техники выполнения лыжных ходов	1
43	Закрепление лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
44	Передвижение на лыжах 3 км б/у времени.	1
45	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
46	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 2км.	1
		<b>Футбол-6 часов</b>

47	Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	1
48	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  Правила игры в футбол.	1
49	Закрепление техники владения мячом.  Подвижные игры. Мини-футбол	1
50	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
51	Освоение ударов по мячу и остановка мяча  Комбинация из освоенных элементов.	1
52	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка в высоту.	<b>Легкая атлетика-10 часов.</b>
54	Освоение техникой прыжка в высоту способом «Перешагиванием».	1
55	Закрепление техники прыжка в высоту на результат..	1
56	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
57	Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3х10 м на результат.	1
58	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат.	1
59	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	1
60	Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	1
61	Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг»	1
62	Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени.	1
63-64	Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..	<b>Волейбол- 6 часов</b>
65- 66	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока.  Освоение техники прямого нападающего удара.	
67	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. . Игровое упражнение с набивным мячом. Итоговый урок.	
68	Освоение техники нижней прямой подачи.  . Закрепление тактики свободного нападения	

**Тематическое планирование 6 класса.**

№ урока	Тема урока	Количество часов
		<b>Легкая атлетика-8 часов</b>
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры.	1
2	Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	1
3	Обучение технике челночного бега. Челночный бег 3/10 метров	1
4	Овладение техникой прыжков в длину с разбега . Олимпийские игры древности.	1
5	Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.	1
6	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
7	Овладение техникой прыжков в высоту.  Развитие выносливости..	1
8	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. Знание о физической культуре.	1
		<b>Баскетбол-10 часов</b>
9	Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола.	1
10	Освоение техникой передачи мяча. Мини-баскетбол.	1
11	Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок.	1
12	Упражнения на формирование силы. Развитие силы.	1
13	Освоение техникой ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол.	1
14	Освоение техникой элементов игры «Баскетбол»	1
15	Освоение техникой прыжков через скакалку.. Развитие прыгучести.	1
16	Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1
17	Освоение техникой бросков баскетбольного мяча на точность.. Физическая культура человека.	1
18	Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.	1
		<b>Гимнастика-14 часов.</b>
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	1
20	Освоение строевых упражнений	1

	Личная гигиена.	
21	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
22	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	1
23	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
24	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Физическая культура в современном обществе	1
25	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.	1
26	Освоение акробатических упражнений.	1
27	Освоение акробатических упражнений.	1
28	Освоение акробатических упражнений.  Овладение организаторскими умениями.	1
29	Развитие координационных способностей.  Эстафеты с гимнастическими предметами	1
30	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.  Первая помощь и самопомощь.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей.  Гимнастическая полоса препятствий.	1
32	Развитие гибкости.. Лазание по канату.	1
33	Вводный инструктаж по технике безопасности.  Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта	<b>Лыжная подготовка- 14 часов</b>
34	Изучение техники попеременного двушажного хода.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
35	Освоение техники попеременного двушажного хода.	1
36	Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».	1
37	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
38	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники хода.  Самонаблюдение и самоконтроль.	1
39	Выполнения техники лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
40	Освоение техники лыжных ходов. Учет дистанции 2км.	1
41	Освоение техники подъема «елочкой»; торможения «плугом»	1
42	Освоение техники выполнения лыжных ходов	1
43	Закрепление лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
44	Передвижение на лыжах 3 км б/у времени.	1
45	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
46	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 2км.	1
		<b>Футбол-6 часов</b>
47		

	Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	1
48	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  Правила игры в футбол.	1
49	Закрепление техники владения мячом.  Подвижные игры. Мини-футбол	1
50	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
51	Освоение ударов по мячу и остановка мяча  Комбинация из освоенных элементов.	1
52	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка в высоту.	<b>Легкая атлетика-10ч.</b>
54	Освоение техникой прыжка в высоту способом «Перешагиванием».	1
55	Закрепление техники прыжка в высоту на результат..	1
56	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
57	Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3х10 м на результат.	1
58	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат.	1
59	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	1
60	Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	1
61	Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг»	1
62	Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени.	1
63-64	Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..	<b>Волейбол- 6 часов</b>
65- 66	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока.  Освоение техники прямого нападающего удара.	
67	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом. . Итоговый урок.	
68	Освоение техники нижней прямой подачи. Знание о спортивной игре. Закрепление тактики свободного нападения	



№ урока	Тема урока	Количество часов
		<b>Легкая атлетика-8 часов</b>
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры.	1
2	Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	1
3	Обучение технике челночного бега. Челночный бег 3/10 метров	1
4	Овладение техникой прыжков в длину с разбега . Олимпийские игры древности.	1
5	Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.	1
6	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
7	Овладение техникой прыжков в высоту.  Развитие выносливости..	1
8	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. Знание о физической культуре.	1
		<b>Баскетбол-10 часов</b>
9	Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола.	1
10	Освоение техникой передачи мяча. Мини-баскетбол.	1
11	Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок.	1
12	Упражнения на формирование силы. Развитие силы.	1
13	Освоение техникой ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол.	1
14	Освоение техникой элементов игры «Баскетбол»	1
15	Освоение техникой прыжков через скакалку.. Развитие прыгучести.	1
16	Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1
17	Освоение техникой бросков баскетбольного мяча на точность.. Физическая культура человека.	1
18	Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.	1
		<b>Гимнастика-14 часов.</b>
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	1
20	Освоение строевых упражнений	1

	Личная гигиена.	
21	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
22	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	1
23	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
24	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Физическая культура в современном обществе	1
25	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.	1
26	Освоение акробатических упражнений.	1
27	Освоение акробатических упражнений.	1
28	Освоение акробатических упражнений.  Овладение организаторскими умениями.	1
29	Развитие координационных способностей.  Эстафеты с гимнастическими предметами	1
30	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.  Первая помощь и самопомощь.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей.  Гимнастическая полоса препятствий.	1
32	Развитие гибкости.. Лазание по канату.	1
33	Вводный инструктаж по технике безопасности.  Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта	<b>Лыжная подготовка- 14 часов</b>
34	Изучение техники попеременного двушажного хода.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
35	Освоение техники попеременного двушажного хода.	1
36	Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».	1
37	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
38	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники хода.  Самонаблюдение и самоконтроль.	1
39	Освоение техники лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
40	Освоение техники лыжных ходов. Учет дистанции 2км.	1
41	Освоение техники подъема «елочкой»; торможения «плугом»	1
42	Освоение техники выполнения лыжных ходов.	1
43	Закрепление лыжных ходов. Лыжные гонки на 1 км.	1
44	Передвижение на лыжах 3 км б/у времени.	1
45	Освоение техники одновременного бесшажного хода.	1
46	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 2км.	1
		<b>Футбол-6 часов</b>
47		

	Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	1
48	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  Правила игры в футбол.	1
49	Закрепление техники владения мячом.  Подвижные игры. Мини-футбол.	1
50	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
51	Освоение ударов по мячу и остановка мяча.  Комбинация из освоенных элементов.	1
52	Освоение тактики игры. Мини-футбол.	1
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка в высоту.	<b>Легкая атлетика-10ч.</b>
54	Освоение техникой прыжка в высоту способом «Перешагиванием».	1
55	Закрепление техники прыжка в высоту на результат.	1
56	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
57	Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3х10 м на результат.	1
58	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат.	1
59	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	1
60	Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	1
61	Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг».	1
62	Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени.	1
63-64	Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола.	<b>Волейбол- 6 часов</b>
65- 66	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока.  Освоение техники прямого нападающего удара.	
67	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом.	
68	Освоение техники нижней прямой подачи. Итоговый урок. Знание о спортивной игре. Закрепление тактики свободного нападения.	

№	Тема урока	Количество часов
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атлетике..  История легкой атлетике.	<b>Легкая атлетика- 10часов</b>
2	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1
3	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт. Бег 100 метров.	1
4	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Физическое развитие человека.	1
5	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
6	Овладение техникой прыжка в высоту . Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
7	Овладение техникой прыжка в высоту . Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.  Самонаблюдение и самоконтроль.	1
8	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
9	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
10	Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре.	1
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Кроссовая подготовка-4часа</b>

12	Развитие скоростной выносливости. Адаптивная физическая культура.	1
13	Развитие скоростной выносливости . Возрождение Олимпийских игр.	1
14	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров.	1
15	Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<b>Баскетбо-4часа</b>
16	Освоение ловли и передач мяча. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
17	Освоение техникой ведения мяча и бросков мяча.	1
18	Освоении индивидуальной техники защиты. Вырывания и выбивания мяча, перехват.	1
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	<b>Гимнастика-14 часов</b>
20	Освоение общеразвивающих упражнения без предметов на месте и в движении.	1
21	Освоение общеразвивающих упражнения с предметами. Личная гигиена.	1
22	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
23	Освоение опорных прыжков. Предупреждение травматизма.	1
24	Развитие координационных способностей.	1
25	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	
26	Освоение и совершенствование акробатических упражнений..	1

27	Развитие силовых способностей Упражнение для пресса.	1
28	Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	1
29	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Самостоятельные занятия.	1
30	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.	1
32	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Овладение организаторскими умениями.	1
33	Вводный инструктаж. Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде, обуви.	<b>Лыжная подготовка-14 часов</b>
34	Освоение техники лыжных ходов.	1
35	Одновременный одношажный ход.	1
36	Одновременный одношажный ход . Игра «Биатлон».	1
37	Одновременный одношажный ход. Техника хода.	1
38	Одновременный двушажный ход. Техника хода.	1
39	Одновременный двушажный ход. Техника хода.	1
40	Попеременный двушажный ход. Техника хода.	1
41	Попеременный двушажный ход. Техника хода.	1
42	Преодоление контруклона. Игра « Как по часам».	1

43	Торможение плугом. Лыжные гонки на 2 км.	1
44	Торможение и поворот плугом. Игры «Гонка с выбыванием».	1
45	Коньковый ход. Лыжные гонки 3 км.	1
46	Горнолыжная эстафета. Прохождение дистанции до 5 км.	1
47	Техника безопасности на уроках волейбола. История игры.	<b>Волейбол-6 часов</b>
48	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
49	Освоение техники приема передач мяча. Передача мяча у сетки.	1
50	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
51	Освоении техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
52	Освоение тактики игры. Игра в нападении, игра в защите.	1
53	Техника безопасности на уроках футбола. История игры футбола.	<b>футбол- 8 часов</b>
54	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры.	1
55	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Подвижные игры. Мини-футбол.	1
56	Освоение техники ведения мяча.  Удар по летящему мячу.	1
57	Освоение ударов по мячу и остановка мяча.  Комбинация из освоенных элементов.	1
58	Освоение ударов по мячу и остановка мяча.	1

	Комбинация из освоенных элементов.	
59	Освоение тактики игры. Мини-футбол.	1
60	Освоение техникой ударов по воротам. Возрождение Олимпийских игр.	1
61	Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	1
62	Овладение техникой прыжка в высоту . прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	<b>Легкая атлетика-10часов</b>
63	Овладение техникой прыжка в высоту . прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
64	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт и стартовый разгон.  Бег 100 метров на результат.	1

65	Развитие выносливости.  Бег 2000 метров.	1
66	Развитие выносливости. Медленный бег до 10 минут. Итоговый урок.	2
67	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	2
68	Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.	1

#### Тематическое планирование-9 класс.

№	Тема урока	Количество часов
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атлетике.  История легкой атлетике.	<b>Легкая атлетика- 10часов</b>



2	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1
3	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт. Бег 100 метров.	1
4	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Физическое развитие человека.	1
5	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
6	Овладение техникой прыжка в высоту . Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
7	Овладение техникой прыжка в высоту . Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.  Самонаблюдение и самоконтроль.	1
8	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
9	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
10	Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре.	1
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Кроссовая подготовка-4часа</b>
12	Развитие скоростной выносливости. Адаптивная физическая культура.	1
13	Развитие скоростной выносливости . Возрождение Олимпийских игр.	1
14	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров.	1

15	Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<b>Баскетбо-4часа</b>
16	Освоение ловли и передач мяча. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
17	Освоение техникой ведения мяча и бросков мяча.	1
18	Освоении индивидуальной техники защиты. Вырывания и выбивания мяча, перехват.	1
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	<b>Гимнастика-14 часов</b>
20	Освоение общеразвивающих упражнения без предметов на месте и в движении.	1
21	Освоение общеразвивающих упражнения с предметами. Личная гигиена.	1
22	Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие силы.	1
23	Освоение опорных прыжков. Предупреждение травматизма.	1
24	Развитие координационных способностей.	1
25	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	
26	Освоение и совершенствование акробатических упражнений..	1
27	Развитие силовых способностей . Упражнение для пресса.	1
28	Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	1

29	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Самостоятельные занятия.	1
30	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.	1
32	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Овладение организаторскими умениями.	1
33	Вводный инструктаж. Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде, обуви.	<b>Лыжная подготовка-14 часов</b>
34	Освоение техники лыжных ходов.	1
35	Одновременный одношажный ход.	1
36	Одновременный одношажный ход . Игра «Биатлон».	1
37	Одновременный одношажный ход. Техника хода.	1
38	Одновременный двушажный ход. Техника хода.	1
39	Одновременный двушажный ход. Техника хода.	1
40	Попеременный двушажный ход. Техника хода.	1
41	Попеременный двушажный ход. Техника хода.	1
42	Преодоление контруклона. Игра « Как по часам».	1
43	Торможение плугом. Лыжные гонки на 2 км.	1
44	Торможение и поворот плугом. Игры «Гонка с выбыванием».	1
45	Коньковый ход. Лыжные гонки 3 км.	1
46	Горнолыжная эстафета. Прохождение дистанции до 5 км.	1

47	Техника безопасности на уроках волейбола. История игры.	<b>Волейбол-6 часов</b>
48	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.  Правила игры.	1
49	Освоение техники приема передач мяча.  Передача мяча у сетки.	1
50	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.  Учебная игра.	1
51	Освоении техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
52	Освоение тактики игры. Игра в нападении, игра в защите.	1
53	Техника безопасности на уроках футбола. История игры футбола.	<b>футбол- 8 часов</b>
54	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры.	1
55	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Подвижные игры. Мини-футбол.	1
56	Освоение техники ведения мяча.  Удар по летящему мячу.	1
57	Освоение ударов по мячу и остановка мяча  Комбинация из освоенных элементов.	1
58	Освоение ударов по мячу и остановка мяча.  Комбинация из освоенных элементов.	1
59	Освоение тактики игры. Мини-футбол.	1
60	Освоение техникой ударов по воротам.	1

	Возрождение Олимпийских игр.	
61	Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей	1
62	Овладение техникой прыжка в высоту . Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	<b>Легкая атлетика-10часов</b>
63	Овладение техникой прыжка в высоту . Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
64	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 100 метров на результат.	1
65	Развитие выносливости. Бег 2000 метров.	1
66	Развитие выносливости. Медленный бег до 10 минут. Итоговый урок.	1
67	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
68	Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.	1