

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
по физической культуре
основного общего образования
7-9 классы
2023-2024 учебный год**

Составитель: Черкез Руслан Александрович
Учитель физической культуры

Выписка верна 31.08.2023г.



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
		Легкая

		атлетика- 11 часов
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.	1 Баскетбол-7 часов
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
		Гимнастика- 14 часов.
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	Лыжная подготовка- 14 часов
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
		Футбол-6 часов

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.	Легкая атлетика-10 часов.
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..	Волейбол- 6 часов
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
		Легкая атлетика-8 часов
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
		Баскетбол-10 часов
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
		Гимнастика-14 часов.
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	Лыжная подготовка- 14 часов
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
		Футбол-6 часов
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.	Легкая атлетика-10ч.
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..	Волейбол- 6 часов
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
		Легкая атлетика-8 часов
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
		Баскетбол-10 часов
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
		Гимнастика-14 часов.
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	Лыжная подготовка- 14 часов
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
		Футбол-6 часов
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.	Легкая атлетика-10ч.
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.	Волейбол- 6 часов
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.	Легкая атлетика- 10часов
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.	Кроссовая подготовка-4часа

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.	Баскетбо-4часа
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.	Гимнастика-14 часов
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.	Лыжная подготовка-14 часов
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.	Волейбол-6 часов
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.	футбол- 8 часов
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.	Легкая атлетика-10часов
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.	Легкая атлетика- 10часов

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.	Кроссовая подготовка-4часа
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.	Баскетбо-4часа
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.	Гимнастика-14 часов
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.	Лыжная подготовка-14 часов
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.	Волейбол-6 часов
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.	футбол- 8 часов
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.	Легкая атлетика-10часов
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