Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пригородная основная общеобразовательная школа»
Кемеровского муниципального района

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № 1
«26» 08 2019 г.
Руководитель МО:
Гунтер О.С.
Согласовано:
Заместитель директора школы по УВР:
М.Р.Корчагина

Утверждено на
педагогическом совете
Протокол № 1
от «26» 08. 2019 г.
Приказ № 199 от 26.08.2019
Директор школы:
Л.В.Лымарь

:

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

Составитель:
Акулова Александра Антонасовна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

п.Пригородный
2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА……... 3
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА…… 5
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ……..……..12

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции), развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и

определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.

Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления.

Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

Высокий старт. Старты из разных положений.

Бег: бег с ускорением, бег на короткие дистанции (30 м и 60 м), гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание»

Метание: малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Контрольные нормативы. Подготовка к ГТО.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Вырывание и выбивание мяча.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу.

Упражнения с мячом: сверху прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками

Футбол. Упражнения без мяча: стойка, перемещение.

Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар по воротам с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; комбинация из освоенных элементов; остановка мяча, ведение, удар по воротам, прием мяча.

Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху вперед, над собой. Прием мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками над собой.

Гимнастика Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; ходьба по диагонали, змейкой, противоходом.

Акробатические упражнения: Кувырок вперед (назад) в группировке; мост из положения лежа, стойка на лопатках, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, Мост из положения лежа. Акробатическое соединение. Гимнастическая полоса препятствий.

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь через козла.

Лазание по гимнастической стенке, канату.

Упражнения на гимнастическом бревне.

Лыжные гонки

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Попеременный и одновременный коньковые ходы. Подъемы, спуски, торможения, повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Формы организации учебных занятий – уроки физической культуры, спортивные праздники, подвижные игры на переменах, физкультминутки, тестирование, дни здоровья, экскурсии, подготовка и сдача норм ГТО, олимпиады, смотры строевой подготовки.

Основные виды учебной деятельности: рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, указание ошибок и их исправление, разучивание новых физических упражнений, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку, составление режима дня, составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств, выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки, игровая деятельность (спортивные и подвижные игры), познавательная деятельность (подготовка рефератов, докладов).

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.

Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Правила самостоятельного тестирования физических качеств.

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование:

Легкая атлетика

Высокий старт с опорой на одну руку с последующим ускорением, финиширование. Бег с преодолением препятствий, спринтерский бег (60 м), эстафеты. Челночный бег 3х10м. Бег 1000м.
Прыжки: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега.

Метание: метание малого мяча на дальность.

Упражнения общей физической подготовки. Контрольные нормативы. Подготовка к ГТО.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу в движении после ловли, бросок мяча одной рукой от плеча, вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прием мяча снизу двумя руками над собой, передача мяча сверху двумя руками в парах, через сетку. Прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Упражнения с мячом: ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости ведения, ведение между предметами, с обводкой предметов. Удар по воротам указанным способом на точность попадания. Комбинация из ранее разученных элементов; ведение мяча, прием мяча, остановка, удар по воротам, удар(пас). Игра в мини-футбол по правилам.

Гимнастика

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно, ходьба змейкой, противоходом, по диагонали.

Акробатические элементы: кувырок вперед, назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед слитно в группировке. Упражнения на гимнастической скамейке. Мост. Висы и упоры.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла.

Акробатическая комбинация. Гимнастическая полоса препятствий.

Лыжные гонки

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Попеременный и одновременный коньковые лыжные ходы. Подъемы, спуски в высокой и низкой стойках, торможения, повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Подготовка к ГТО.

Формы организации учебных занятий – уроки физической культуры, спортивные праздники, подвижные игры на переменах, физкультминутки, тестирование, дни здоровья, экскурсии, подготовка и сдача норм ГТО, олимпиады, смотры строевой подготовки.

Основные виды учебной деятельности: рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, указание ошибок и их исправление, разучивание новых физических упражнений, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку, составление режима дня, составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств, выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки, игровая деятельность (спортивные и подвижные игры), познавательная деятельность (подготовка рефератов, докладов).

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.

Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика:

Прыжки: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание».

Бег: Высокий старт, бег по дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий), равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Бег 60м.бег 1500м, бег 2000м.(д),бег3000(м).Челночный бег 3х10м.Контрольные нормативы. Подготовка к ГТО.

Метание: малого мяча с места на дальность и с разбега.

Спортивные игры:

Баскетбол. Передачи мяча, ведение мяча, бросок мяча в кольцо в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Технико-тактические действия игроков

при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Прием мяча снизу и сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости ведения. Комбинация из ранее разученных элементов; ведение, пас, прием, остановка, удар. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Гимнастика:

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Смешанные висы. Подтягивание в висе. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м) кувырок назад в полушпагат (д), мост из положения стоя без помощи. Кувырок вперед, кувырок назад. группировка, перекат.

Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастической бревне. Лазание по канату. Акробатическое соединение. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок способом согнув ноги через козла (м), прыжок способом «ноги врозь» через козла (д).

Лыжные гонки:

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Коньковый одновременный и попеременный лыжные ходы. Подъемы, спуски в высокой и низкой стойках, торможения, повороты. Лыжная гонка. Подготовка к ГТО. Передвижение на лыжах 3 км.

Формы организации учебных занятий: Уроки физической культуры, спортивные праздники, подвижные игры на переменах, физкультминутки, тестирование, дни здоровья, экскурсии, подготовка и сдача норм ГТО, олимпиады, смотры строевой подготовки.

Основные виды учебной деятельности: Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, указание ошибок и их исправление, разучивание новых физических упражнений, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку, составление режима дня, составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств, выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки, игровая деятельность (спортивные и подвижные игры), познавательная деятельность (подготовка рефератов, докладов).

8 КЛАСС

Знания о физической культуре:

Основные направления развития физической культуры в обществе Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика:

Прыжки: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание».

Бег: эстафетный бег, кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий), равномерный бег на учебные дистанции 60м, 2000м(д), 3000м(м). *Метание:* малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с места и с разбега. Подготовка к ГТО.

Спортивные игры:

Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики и элементов единоборства:

Акробатика: длинные кувырки вперед (м), мост и поворот у в упор на одно колено(д), кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, акробатическое соединение. Упражнения на гимнастическом бревне. Элементы единоборства. Опорные прыжки, подтягивание в висе, лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий.

Лыжные гонки:

Попеременные и одновременные классические ходы, попеременные, одновременные коньковые ходы. Спуски в высокой и низкой стойках, подъемы, торможения, повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах 3 км. Подготовка к ГТО.

Формы организации учебных занятий: Уроки физической культуры, спортивные праздники, олимпиады, подвижные игры на переменах, тестирование, дни здоровья, экскурсии, подготовка и сдача норм ГТО, олимпиады, смотры строевой подготовки.

Основные виды учебной деятельности: Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, указание ошибок и их исправление, разучивание новых физических упражнений, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку, составление режима дня, составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств, выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки, игровая деятельность (спортивные и подвижные игры),познавательная деятельность (подготовка рефератов, докладов).

выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки

9 КЛАСС

Знания о физической культуре:

Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Подготовка к проведению летних пеших туристических походов. Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование:

Легкая атлетика

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Спринтерский бег бег 60м с низкого старта на результат, бег на средние дистанции, бег 1500м(д). 2000м(м). 2000м(д) м.3000 м(м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча на дальность на результат.

Спортивные игры

Баскетбол. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики и элементов единоборства

Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне(д), элементы единоборства(м).

Акробатика. Стойка на голове и руках(м), кувырок назад в полушпагат(д), длинный кувырок с разбега. Подтягивание в висе. Акробатическое соединение. Гимнастическая полоса препятствий.

Лыжные гонки

Попеременный и одновременные классические ходы, попеременные и одновременные коньковые ходы. Спуски, подъемы, торможения. Повороты в движении переступанием. Лыжная гонка 3,5 км. Подготовка к ГТО.

Формы организации учебных занятий. Уроки физической культуры, спортивные праздники, подвижные игры на переменах, тестирование, дни здоровья, экскурсии, подготовка и сдача норм ГТО, олимпиады, смотры строевой подготовки.

Основные виды учебной деятельности. Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, указание ошибок и их исправление, разучивание новых физических упражнений, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку, составление режима дня, составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств, выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки, игровая деятельность (спортивные и подвижные игры), познавательная деятельность (подготовка рефератов, докладов), выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Тематическое планирование уроков физической культуры в 5 классе

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	I ЧЕТВЕРТЬ (16 ч.) *ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (7 ч.).*	
1.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15м,	1
2.	Высокий старт, бег с ускорением 40-50м.	1
3.	Бег на результат (30-60 м).	1
4.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1
5.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1
6.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1
7.	Контрольные нормативы	1
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР.(9 Ч.)	
8.	Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху.	1
9.	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1
10.	Передача мяча двумя руками сверху над собой.	1
11.	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1
12.	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
13.	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
14.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
15.	Баскетбол: Ведение мяча. Ловля мяча. Остановка прыжком	1
16.	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1
	II ЧЕТВЕРТЬ *ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (16 ч.)*	
17.	Висы и упоры. Инструктаж по ТБ.	1
18.	Висы и упоры.	1
19.	Висы и упоры. Подтягивания в висе.	1
20.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
21.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
22.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
23.	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь.	1
24.	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь.	1
25.	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь.	1
26.	Кувырок вперед. Мост из положения лежа.	1
27.	Кувырки вперед и назад. Мост из положения лежа.	1
28.	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1
29.	Акробатическое соединение.	1
30.	Лазание на гимнастической стенке, лазание по канату.	1
31.	Лазание на гимнастической стенке, по канату.	1
32.	Гимнастическая полоса препятствий.	1

III ЧЕТВЕРТЬ *ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 ч.)*		
33.	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажны ход	1
34.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1
35-36	Одновременный бесшажный ход без палок. Попеременный двухшажный ход с палками.	2
37-38	Подъемы «полуелочкой», «елочкой».	2
39.	Подъемы «полуелочкой», «елочкой».	1
40-41	Спуски в высокой и низкой стойке. Торможение плугом и упором.	2
42-43	Спуски в высокой и низкой стойке. Торможение плугом и упором.	2
44-45	Повороты переступанием в движении.	2
46	Попеременный коньковый ход без палок.	1
47	Одновременный коньковый ход без палок.	1
48	Попеременный коньковый ход с палками.	1
49	Одновременный коньковый ход с палками.	1
50-51	Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км. Повороты переступанием в движении.	2
52.	Лыжная гонка свободным ходом.	1
IV – ЧЕТВЕРТЬ *ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (10ч)*		
53.	Баскетбол: Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	1
54.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
55.	Вырывание и выбывание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
56.	Вырывание и выбывание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.	1
57.	Футбол: Стойка игрока. Перемещение в стойке, удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу.	1
58.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	1
59.	Удар ногой по воротам указанным способом на точность попадания мячом в цель.	1
60.	Ведение мяча между предметами, с обводкой предметов. ОРУ.	1
61.	Комбинации из освоенных элементов: ведения, прием мяча, остановка, удар по воротам.	1
62.	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (6 ч.)		
63.	Высокий старт. Бег в равномерном темпе 1000м. Подготовка к ГТО.	1
64.	Высокий старт. Старты из различных исходных положений.	1
65.	Высокий старт. Бег 60м. на результат. Подготовка к ГТО.	1
66.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Метание малого мяча на дальность.	1
67.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Метание малого мяча на дальность.	1
68.	Контрольные нормативы. Подготовка к ГТО	1

Тематическое планирование уроков физической культуры в 6 классе

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	I ЧЕТВЕРТЬ (16 ч.) *ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (9 ч.)*	
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции	1
	Высокий старт. Финиширование. Бег 3х10м. Старты из различных положений.	1
	Бег на результат 60м. ОРУ	1
4	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
5-6	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на заданное расстояние.	2
7.	Прыжок в длину разбега. Метание малого мяча на дальность.	1
8.	Бег с препятствиями. Бег (1000 м). Бег по дистанции.	1
9.	Контрольные нормативы	1
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР. (7ч.)	
10.	Волейбол: Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
11.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
12.	Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача.	1
13.	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1
14.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача.	1
15.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1
16.	Передача мяча двумя руками после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
	II ЧЕТВЕРТЬ *ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (16 ч.)*	
17.	ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	1
18.	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	1
19.	ОРУ на месте без предметов. Висы и упоры.	1
20.	Висы и упоры. Подтягивания в висе.	1
21.	Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
22.	Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
23.	Прыжок ноги врозь (на оценку).	1
24.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1
25.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках	1
26.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» Лазание по канату.	1
27.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» Лазание по канату.	1
28.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» Лазание по канату.	1
29.	Акробатическая комбинация	1
30.	Акробатическая комбинация	1

31.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
32.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
III ЧЕТВЕРТЬ ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20ч.)		
33	Попеременный двухшажный ход. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
34	Одновременный двухшажный ход.	1
35	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
36	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход	1
37	Подъемы «полуелочкой», «елочкой». Попеременный двухшажный ход	1
38	Подъемы «полуелочкой», «елочкой». Попеременный двухшажный ход	1
39	Подъемы «полуелочкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойке.	1
40	Подъемы «полуелочкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойке.	1
41	Спуски в высокой и низкой стойке. Торможение и повороты упором	1
42	Спуски в высокой и низкой стойке. Торможение и повороты упором	1
43	Спуски в высокой и низкой стойке. Повороты переступанием в движении.	1
44	Спуски в высокой и низкой стойке. Повороты переступанием в движении.	1
45	Попеременный коньковый ход без палок.	1
46	Попеременный коньковый ход с палками.	1
47	Одновременный коньковый ход без палок	1
48	Одновременный коньковый ход с палками.	1
49	Попеременный и одновременный коньковый ход.	1
50	Повороты переступанием в движении. Спуски.	1
51	Повороты переступанием в движении. Спуски.	1
52	Лыжная гонка свободным ходом. Подготовка к ГТО.	1
IV ЧЕТВЕРТЬ *ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (10ч.)*		
53	Баскетбол: Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	1
54	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	1
55	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
56	Вырывание и выбывание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
57	Вырывание и выбывание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
58.	Футбол: Удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу.	1
59.	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения	1
60.	Удар ногой по воротам указанным способом на точность попадания мячом в цель.	1
61.	Ведение мяча между предметами, с обводкой предметов.	1

62.	Комбинации из освоенных элементов: ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (6ч.)		
63.	Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча на дальность.	1
64.	Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча на дальность.	1
65.	Высокий старт. Бег с ускорением. Старты из различных исходных положений.	1
66.	Бег на результат 60м. Эстафеты с передачей палочки. Подготовка к ГТО.	1
67	Бег в равномерном темпе 1000м.Челночный бег зх10м.	1
68.	Контрольные нормативы. Подготовка к ГТО.	1

Тематическое планирование уроков физической культуры в 7 классе

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	I ЧЕТВЕРТЬ (16 ч.) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (9ч.) *СПОРИВНЫЕ ИГРЫ(7ч.)*	
1.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 30 40 м.	1
2.	Высокий старт. Челночный бег 3х10м.	1
3.	Высокий старт. Бег по дистанции 50-60м. Бег на результат 60м.	1
4.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1
5.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1
6.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1
7.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
8.	Бег по дистанции 1500м. ОРУ.	1
9.	Контрольные нормативы	1
10.	Волейбол. Передача мяча. Нижняя прямая подача.	1
11.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
12.	Передача мяча. Нижняя прямая подача мяча.	1
13.	Прием мяча снизу двумя руками.	1
14.	Прием мяча сверху, снизу. Нижняя подача	1
15.	Баскетбол. Передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча.	1
16.	Передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении.	1
II ЧЕТВЕРТЬ ГИМНАСТИКА (16 ч.)		
17.	Упражнения на гимнастической скамейке. Смешанные висы. Инструктаж по ТБ.	1
18.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастическом бревне.	1
19.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастическом бревне.	1
20.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	1
21.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	1
22.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	1
23.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	1
24.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. (д).	1

25.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. (д).	1
26.	«Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.	1
27.	«Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.	1
28.	Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках	1
29.	Кувырок вперед, кувырок назад. Лазание по канату.	1
30.	Акробатическое соединение из ранее изученных элементов	1
31.	Акробатическое соединение из ранее изученных элементов	1
32.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
III ЧЕТВЕРТЬ *ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 ч.)*		
33.	Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря.	1
34.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
35.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
36.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
37.	Подъемы «полуелочкой», «елочкой».	1
38.	Подъемы «полуелочкой», «елочкой».	1
39.	Подъемы «полуелочкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойке.	1
40.	Подъемы «полуелочкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойке.	1
41.	Спуски в высокой и низкой стойке. Торможение и повороты упором.	1
42.	Спуски в высокой и низкой стойке. Торможение и повороты упором.	1
43.	Повороты переступанием в движении.	1
44.	Повороты переступанием в движении.	1
45.	Попеременный коньковый ход без палок.	1
46.	Попеременный коньковый ход с палками.	1
47.	Одновременный коньковый ход без палок. .	1
48.	Одновременный коньковый ход с палками.	
49.	Попеременный и одновременный коньковый ход без палок и с палками.	1
50.	Повороты переступанием в движении. Спуски в высокой и низкой стойке.	1
51.	Повороты переступанием в движении. Спуски в высокой и низкой стойке.	1
52.	Лыжная гонка свободным ходом. Подготовка к ГТО.	1
IV ЧЕТВЕРТЬ *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10 ч.)*		
53.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
54.	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
55.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
56.	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
57.	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
58.	Футбол. Удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу.	1
59.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	1
60.	Удар ногой по воротам указанным способом на точность попадания мячом в цель.	1
61.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам.	1
62.	Комбинации из освоенных элементов: ведения, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра «Мини-футбол».	1

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (6 ч.)		
63.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
64.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
65.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1
66.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1
67.	Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег 3х10м.	1
68.	Бег на результат 60м. Бег 3000(м.)2000(д.) Подготовка к ГТО.	1

Тематическое планирование уроков физической культуры в 8 классе

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
I ЧЕТВЕРТЬ (16 ч.) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (9ч.)		
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. ОРУ.	1
2.	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
3.	Бег на результат 60м. ОРУ.	1
4.	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность.	1
5.	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность	1
6.	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность.	1
7.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
8.	Бег 1500 м – девочки, 2000 мальчики.	1
9.	Контрольные нормативы.	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (7ч.)		
10.	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте.	1
11.	Бросок двумя руками от головы руками	1
12.	Передачи мяча от груди двумя руками	1
13.	Ведение мяча с сопротивлением	1
14.	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
15.	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1
16.	Учебная игра.	1
II ЧЕТВЕРТЬ *ГИМНАСТИКА ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВА (16)*		
17.	Упражнения на гимнастическом бревне (д), элементы единоборства (м)Инструктаж по ТБ.	1
18.	Упражнения на гимнастическом бревне(д), элементы единоборства (м). Подтягивания в висе.	1
19.	Упражнения на гимнастическом бревне(д), элементы единоборства (м). Подтягивания в висе.	1
20.	Опорные прыжки (прыжок через козла)	1
21.	Опорные прыжки (прыжок через козла)	1
22.	Опорные прыжки (прыжок через козла)	1
23.	Опорные прыжки (прыжок через козла). Учет.	1
24.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.) Мост и поворот в упор на одном колене(д)	1
25.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д)	1
26.	Стойка на лопатках. Лазание по канату.	1
27.	Стойка на лопатках. Лазание по канату.	1
28.	Стойка на лопатках. Лазание по канату.	1

29.	Акробатическое соединение.	1
30.	Акробатическое соединение. Учет.	1
31.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий. Учет.	1
III ЧЕТВЕРТЬ *ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 ч.)*		
33.	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Инструктаж по ТБ на лыжах.	1
34.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
35.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
36.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
37.	Подъемы «полуелочкой», «елочкой».	1
38.	Подъемы «полуелочкой», «елочкой».	1
39.	Подъемы «полуелочкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойке.	1
40.	Подъемы «полуелочкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойке.	1
41.	Спуски в высокой и низкой стойке. Торможение и повороты упором.	1
42.	Спуски в высокой и низкой стойке. Торможение и повороты упором.	1
43.	Повороты переступанием в движении.	1
44.	Повороты переступанием в движении	1
45.	Попеременный коньковый ход без палок и с палками.	1
46.	Попеременный и одновременный коньковый ход без палок и с палками	1
47.	Попеременный и одновременный коньковый ход без палок и с палками.	1
48.	Одновременный коньковый ход без палок и с палками.	1
49.	Одновременный коньковый ход без палок и с палками.	1
50.	Прохождение дистанции с равномерной до 3.5км. Повороты переступанием в движении.	1
51.	Прохождение дистанции с равномерной до 3.5км. Повороты переступанием в движении.	1
52.	Лыжная гонка свободным ходом. Подготовка к ГТО.	1
IV ЧЕТВЕРТЬ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (12ч.)		
53.	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
54.	Передача мяча в тройках. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.	1
55.	Передача мяча над собой во встречных колонных. Нападающий удар после передачи.	1
56.	Передача мяча в тройках. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
57.	Передача мяча над собой во встречных колонных. Нападающий удар в тройках через сетку.	1
58.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
59.	Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
60.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба	1
61.	Совершенствование техники ведения мяча, ударов по воротам.	1
62.	Совершенствование техники перемещений, владение мячом	1
63.	Совершенствование техники перемещений, владение мячом.	1
64.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (4ч.)		
65.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность.	1

66.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность.	1
67.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность.	1
68.	Контрольные нормативы. Подготовка к ГТО.	1

Тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классе

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	I ЧЕТВЕРТЬ (16 ч.) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (9ч.)	
1.	Инструктаж по ТБ. *Спринтерский бег*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
2.	Низкий старт до 30м. Финиширование. Эстафетный бег.	1
3.	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
4.	4. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. ОРУ.	1
5.	Прыжок в длину. Метание мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега. Подготовка к ГТО.	1
7.	Прыжок в длину. Метание мяча на дальность. Зачет.	1
8.	Бег 1500 м – девочки, 2000 м – мальчики. ОРУ. Развитие выносливости. Подготовка к ГТО.	1
9.	ОРУ. Бег 60 м. Подтягивание. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сидя. Шестиминутный бег.	1
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (7ч.)	
10.	10. Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча. Учебная игра.	1
11.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	1
12.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
13.	Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
14.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1
15.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
16.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
	II ЧЕТВЕРТЬ *ГИМНАСТИКА ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВА (16)*	
17.	17. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке (д), элементы единоборства (м).	1
18.	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке (д), элементы единоборства (м). Эстафеты.	1
19.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке (д), элементы единоборства (м). Развитие силовых способностей.	1
20.	ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	1

21.	Прыжок ноги врозь (м), прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты.	1
22.	ОРУ с обручами. Эстафеты.	1
23.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	1
24.	Из упора присев стойка на голове и руках (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	1
25.	Длинный кувырок с трех шагов разбега в упор присев, стойка на голове и руках (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	1
26.	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
27.	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
28.	Акробатическое соединение из ранее изученных элементов. Элементы единоборства.	1
29.	Акробатическое соединение из ранее изученных элементов. Элементы единоборства.	1
30.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
31.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1
III ЧЕТВЕРТЬ *ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 ч.)*		
33.	33. Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.	1
34.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3км.	1
35.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Эстафеты с передачей палок	1
36.	Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3,5км. Развитие выносливости и координации. Подготовка к ГТО.	1
37.	Подъемы «полуелочкой», «елочкой». Развитие выносливости и координации.	1
38.	ОРУ. Прохождение дистанции попеременным и одновременным ходом до 3.5км.	1
39.	Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Развитие выносливости и координации.	1
40.	Подъемы. Спуски. Игры «Пятнашки простые», «Смелее с горки».	1
41.	Подъемы, спуски. Торможение и повороты упором. Развитие выносливости и координации.	1
42.	Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 3.5км. Подготовка к ГТО.	1
43.	Подъемы, спуски. Повороты переступанием в движении. «Лыжная эстафета».	1
44.	Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости и координации.	1
45.	Попеременный коньковый ход без палок и с палками.	1
46.	Одновременный коньковый ход без палок и с палками. Прохождение дистанции коньковым ходом 3,5 км.	1
47.	ОРУ на лыжах. Эстафеты. Развитие выносливости и координации.	1
48.	ОРУ на лыжах. Развитие выносливости и координации.	1
49.	Прохождение дистанции коньковым ходом 3,5 км. Эстафеты.	1
50.	Повороты переступанием в движении. Спуски. Развитие выносливости и координации.	1

51.	ОРУ. Повороты переступанием в движении.	1
52.	ОРУ. Лыжная гонка свободным ходом. Развитие выносливости и скоростных способностей. Подготовка к ГТО.	1
IV ЧЕТВЕРТЬ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (12ч.)		
53.	53. Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
54.	Учебная игра. Правила баскетбола.	1
55.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие трех игроков.	1
56.	Учебная игра. Правила баскетбола.	1
57.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
58.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	1
59.	Инструктаж по ТБ при игре в футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
60.	Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.	1
61.	Совершенствование техники ведения мяча, ударов по воротам.	1
62.	Совершенствование техники перемещений, владение мячом. Игра в «мини-футбол».	1
63.	Совершенствование техники и тактики игры в футбол.	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (4ч.)	
64.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Переход планки. Приземление. Метание мяча .	1
65.	Метание мяча (150 г) на дальность в коридоре 10м с разбега. ОРУ. Подготовка к ГТО.	1
66.	Прыжок в высоту. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
67.	Прыжок в высоту. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
68.	Низкий старт до 30м. Стартовый разгон. Финиширование. Бег на результат 60м. Подготовка к ГТО.	1