

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Администрация муниципального образования Бейский район

МБОУ "Бондаревская СОШ "

РАССМОТРЕНО
руководитель ШМО

Шишлянникова Л.П.

Протокол № 1 от «29» августа
24 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР

Карташова Е.И.
протокол № 1 от «30»
августа 24 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ "Бондаревская
СОШ"

Кузьмичева Н.А.
Приказ № 184 от «30» августа
24 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Бондарево, 2024

Содержание учебного курса «Физическая культура» в 5 -9 классе.

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), **Хакасии**. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. **Выдающиеся достижения спортсменов Хакасии на Олимпийских играх.**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение 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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. **С учетом особенностей региона Хакасии.**

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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой.

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 (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. Организующие 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. [Национальные игры Хакасии](#)

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.* [Национальные игры Хакасии](#)

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. [Национальные игры Хакасии](#)

Планируемые результаты освоения программы курса «Физическая культура»

в 5-9 классе.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

5 классе направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

-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 нём взаимопонимания;

-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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-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;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

-составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также

обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

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

-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;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- *выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*
- *выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);*
- *выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*
- *выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*
- *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*
- *выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);*
- *выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;*
- *выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс

<i>№п/п</i>	<i>Разделы</i>	<i>Кол. часов</i>
1	Знания о физической культуре. История физической культуры.	На уроках
2	Легкая атлетика	17
3	Кроссовая подготовка	2
4	Баскетбол.	17
5	Волейбол	16
6	Гимнастика с элементами акробатики.	10
7	Минифутбол	6
	итого	68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	Методические рекомендации
Лёгкая атлетика 8 ч.			
1	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением 30 – 40 м. Игра «Русская лапта».	02.09	
2	Бег на скорость до 30 – 60 м. Эстафета.	05. 09	
3	Бег на результат 30, 60 м. Эстафета.	09. 09	
4	Бег на результат 1000 м. Игра «Русская лапта»	12. 09	
5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Футбол»	16. 09	
6	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Футбол»	19. 09	
7	Метание с разбега. Игра «Футбол»	23. 09	
8	Метание с разбега. Игра «Футбол»	26. 09	
Кроссовая подготовка 6 ч.			
9	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 12 мин.	30. 09	
10	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 12 мин.	03.10	
11	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 12 мин.	07. 10	
12	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 12 мин.	10. 10	

13	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 12 мин.	14.10	
14	Кросс по пересечённой местности 1000 м.	17.10	
Баскетбол 2 ч.			
15	Игровые приёмы и действия: прыжок вверх с разбега толчком одной ногой, бег с изменением направления, повороты.	21.10	
16	Игровые приёмы и действия: прыжок вверх с разбега толчком одной ногой, бег с изменением направления, повороты.	24.10	
Гимнастика 12 ч.			
17	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ. Эстафета с элементами равновесия.	07.11	
18	Строевые упражнения. ОРУ. Повороты на месте. Размыкание уступами по расчёту «шесть, три, на месте».	11.11	
19	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке.	14.11	
20	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатические упражнения.	18.11	
21	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатические упражнения.	21.11	
22	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатические упражнения.	25.11	
23	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатические упражнения.	28.11	
24	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатические упражнения.	02.12	
25	Строевые упражнения. ОРУ. Опорные прыжки.	05.12	
26	Строевые упражнения. ОРУ. Опорные прыжки.	09.12	
27	Строевые упражнения. ОРУ. Висы и упоры.	12.12	
28	Строевые упражнения. ОРУ. Висы и упоры.	16.12	
Баскетбол 4 ч.			
29	Игровые приёмы и действия: ловля и передача мяча в движении.	19.12	
30	Игровые приёмы и действия: ловля и передача мяча в движении.	23.12	
31	Игровые приёмы и действия: ловля и передача мяча в движении.	26.12	
32	Игровые приёмы и действия: ловля и передача мяча в движении.	28.12	
Волейбол 8 ч.			
33	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения. Верхняя передача.	09.01	
34	Стойки и перемещения. Верхняя передача.	13.01	
35	Стойки и перемещения. Приём мяча снизу	16.01	
36	Стойки и перемещения. Приём мяча снизу	20.01	
37	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача	23.01	
38	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача	27.01	
39	Учебная игра по упрощённым правилам.	30.01	
40	Учебная игра по упрощённым правилам.	03.02	
Мини – футбол 8 ч.			
41	Инструктаж по ТБ. Стойка футболиста. Удар по	06.02	

	неподвижному мячу.		
42	Удар по неподвижному мячу. Приём и передача мяча.	10.02	
43	Удар по неподвижному мячу. Приём и передача мяча.	13.02	
44	Удар по катящемуся мячу. Приём и передача мяча.	17.02	
45	Удар по катящемуся мячу. Приём и передача мяча.	20.02	
46	Удар по катящемуся мячу. Приём и передача мяча.	24.02	
47	Учебная игра в мини – футбол по упрощённым правилам.	27.02	
48	Учебная игра в мини – футбол по упрощённым правилам.	03.03	
Баскетбол 6 ч.			
49	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок в кольцо одной рукой от плеча с места.	06.03	
50	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок в кольцо одной рукой от плеча с места.	10.03	
51	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.	13.03	
52	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок в кольцо одной рукой от плеча с места.	17.03	
53	Учебная игра в баскетбол.	20.03	
54	Учебная игра в баскетбол.	22.03	
Кроссовая подготовка 6 ч.			
55	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 15 мин.	31.03	
56	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 15 мин.	03.04	
57	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 15 мин.	07.04	
58	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 15 мин.	10.04	
59	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 15 мин.	14.04	
60	Кросс по пересечённой местности 1000 м.	17.04	
Лёгкая атлетика 8 ч.			
61	Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в длину с разбега: прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	21.04	
62	Техника прыжка в высоту с разбега: прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	24.04	
63	Техника длительного бега: бег на результат 1000 м. Игра «Русская лапта»	28.04	
64	Техника спринтерского бега: высокий старт до 15 м. Игра «Русская лапта»	05.05	
65	Техника спринтерского и длительного бега: высокий старт и стартовый разгон до 60м, бег в равномерном темпе до 12 мин.	12.05	
66	Техника спринтерского бега: бег на результат 30,60м.	15.05	
67	Техника метания теннисного мяча: Метание теннисного мяча на дальность с места.	19.05	
68	Техника метания теннисного мяча: Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.	22.05	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	Методические рекомендации
Лёгкая атлетика 8 ч.			
1	Инструктаж по ТБ. Бег со средней скоростью до 30 – 60 м. Игра «Русская лапта».	02.09	
2	Бег на скорость до 60 м. Эстафета.	04. 09	
3	Бег на результат 30, 60 м. Эстафета.	09. 09	
4	Бег на результат 1000 м. Игра «Русская лапта»	11. 09	
5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Футбол»	16. 09	
6	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Футбол»	18. 09	
7	Метание с трёх шагов разбега. Игра «Футбол»	23. 09	
8	Толкание набивного мяча. Игра «Футбол»	25. 09	
Кроссовая подготовка 6 ч.			
9	Инструктаж по ТБ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 15 мин.	30. 09	
10	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 15 мин.	02.10	
11	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 15 мин.	07. 10	
12	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 15 мин.	09. 10	
13	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 15 мин.	14. 10	
14	Кросс по пересечённой местности 1000 м.	16. 10	
Баскетбол 2 ч.			
15	Инструктаж по ТБ. Игровые приёмы и действия: Бег с изменением скорости и остановками.	21. 10	
16	Игровые приёмы и действия: Бег с изменением скорости и остановками.	23. 10	
Гимнастика 12 ч.			
17	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	06.11	
18	Строевые упражнения.	11.11	
19	Упражнения на гимнастической стенке.	13.11	
20	Акробатические упражнения.	18.11	
21	Акробатические упражнения.	20.11	
22	Акробатические упражнения.	25.11	
23	Акробатические упражнения.	27.11	
24	Акробатические упражнения.	02.12	
25	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической скамейке	04.12	
26	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической скамейке	09.12	
27	Висы и упоры.	11.12	
28	Висы и упоры.	16.12	
Баскетбол 4 ч.			
29	Игровые приёмы и действия: Вырывание мяча, выбивание мяча из рук.	18.12	

30	Ловля мяча двумя руками и передача одной от плеча в движении. Ведение мяча после его ловли на месте и в движении.	23.12	
31	Бросок мяча одной рукой сверху. Выбор места для держания игрока.	25.12	
32	Учебная игра.	28.12	
Волейбол 8 ч.			
33	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху.	13.01	
34	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху.	15.01	
35	Передача мяча сверху. Приём мяча с подачи.	20.01	
36	Передача мяча сверху. Приём мяча с подачи.	22.01	
37	Приём мяча с подачи. Нижние прямые подачи	27.01	
38	Приём мяча с подачи. Нижние прямые подачи	29.01	
39	Эстафеты у стены.	03.02	
40	Учебная игра.	05.02	
Мини – футбол 8 ч.			
41	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения.	10.02	
42	Удары по мячу внутренней стороной стопы.	12.02	
43	Удары по мячу подъёмом.	17.02	
44	Удары по мячу подъёмом.	19.02	
45	Приём и остановка мяча	24.02	
46	Приём внутренней стороной стопы	26.02	
47	Учебная игра	03.03	
48	Учебная игра	05.03	
Баскетбол 6 ч.			
49	Ловля мяча двумя руками и передача одной от плеча в движении.	10.03	
50	Ловля мяча двумя руками и передача одной от плеча в движении.	12. 03	
51	Ведение мяча после его ловли на месте и в движении.	17. 03	
52	Ведение мяча после его ловли на месте и в движении.	19. 03	
53	Учебная игра.	31. 03	
54	Учебная игра.	02.04	
Кроссовая подготовка 6 ч.			
55	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 15 мин.	07. 04	
56	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 15 мин.	09. 04	
57	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 15 мин.	14. 04	
58	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 15 мин.	16. 04	
59	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 15 мин.	21. 04	
60	Кросс по пересечённой местности 1000 м.	23. 04	
Лёгкая атлетика 8 ч.			
61	Инструктаж по ТБ. Бег со средней скоростью до 30 – 60 м. Игра «Русская лапта».	28. 04	
62	Бег на скорость до 60 м. Эстафета.	30. 04	
63	Бег на результат 30, 60 м. Эстафета.	05.05	
64	Бег на результат 1000 м. Игра «Русская лапта»	07. 05	

65	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Футбол»	12. 05	
66	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Футбол»	14. 05	
67	Метание с трёх шагов разбега. Игра «Футбол»	19. 05	
68	Толкание набивного мяча. Игра «Футбол»	21. 05	

**Календарно - тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
7 класс (количество часов в неделю 2, количество часов за год 68)**

№	Тема урока	Кч	Дата	
			план	факт
	Легкая атлетика.	14	02.09	
1	Т.Б. на уроках. Легкая атлетика.	1	04.09	
2	Низкий старт до 20-40 м.	1	09.09	
3	Бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег 3х10.Эстафеты.	1	11.09	
4	Совершенствование низкого старта до 20-40м. Финиширование.	1	16.09	
5	Совершенствование финиширования.	1	18.09	
6	Учет бега 60 м. Игра «Лапта».	1	23.09	
7	Прыжок в длину. Эстафеты.	1	25.09	
8	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1	02.09	
9	Совершенствование метания мяча на дальность.	1	30.09	
10	Учет прыжков в длину с разбега. Метание мяча. Бег 1500м.	1	02.10	
	Кроссовая подготовка.	2		
11	Бег до 15 мин.	1	07.10	
12	Преодоление препятствий. Встречная эстафета.	1	09.10	
	Баскетбол	5		
13	Передачи ведение, броски мяча.	1	14.10	
14	Совершенствование передач мяча.	1	16.10	
15	Совершенствование ведения, бросков мяча.	1	21.10	
16	Передачи мяча броски мяча.	1	23.10	
17	Совершенствование бросков, передач мяча.	1	06.11	
	Волейбол.	4		
18	Стойка и перемещение игроков.	1	11.11	
19	Передача мяча в парах.	1	13.11	
20	Нижняя прямая подача.	1	18.11	
21	Совершенствование нижней прямой подачи.	1	20.11	
	Баскетбол	5		
22	Передачи ведение, броски мяча.	1	25.11	
23	Совершенствование передач, ведения. Совершенствование ведения мяча.	1	27.11	
24	Бросок двумя руками от головы с места.	1	02.12	
25	Передачи мяча в парах Совершенствование передач, бросков мяча. Игра «Баскетбол» по упрощенным правилам	1	04.12	
	Акробатика. Гимнастика.	5	09.12	
26	Т.Б. подъем переворотом. Опорный прыжок через козла	1	11.12	
27	Опорный прыжок через козла	1	16.12	
28	Кувырок вперед (назад). Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост	1	09.12	
29	Совершенствование кувырка вперед в стойку на лопатках. Совершенствование стойки на голове и руках.	1	18.12	
30	Кувырок назад в полушаг.	1	23.12	
31	Учет акробатических упражнений	1	25.12	
	Минифутбол	5		
32	Передача мяча различными частями стопы.	1	28.12	
33	Совершенствование передач мяча.	1	13.01	
34	Передача мяча различными частями стопы.	1	15.01	
35	Совершенствование передач мяча.	1	20.01	
36	Игра « Минифутбол » по упрощенным правилам	1	22.01	

37	Совершенствование передач, ведения мяча.	1	27.01	
	Волейбол.			
38	Техника передачи мяча. Игра «Волейбол».	1	29.01	
39	Передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Волейбол».	1	03.02	
40	Совершенствование передачи мяча. Нижняя прямая подача. Игра «Волейбол»	1	05.02	
41	Совершенствование нижней прямой подачи. Игра «Волейбол»	1	10.02	
42	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками Нижняя прямая подача.	1	12.02	
	Акробатика. Гимнастика.			
43	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	17.02	
44	Техника разбега и отталкивания при прыжках.	1	19.02	
45	Совершенствование прыжков в высоту с разбега. Эстафета.	1	24.02	
46	Учет по прыжкам в высоту.	1	26.02	
	Баскетбол			
47	Ведение и передачи мяча.	1	03.03	
48	Броски мяча в движении.	1	05.03	
49	Передвижение и повороты с мячом. Броски по кольцу.	1	10.03	
50	Броски мяча от головы. Ведение, передачи. Игра «Баскетбол».	1	12.03	
51	Совершенствование бросков по кольцу. Ведение. Игра «Баскетбол».	1	17.03	
52	Ведения мяча броски по кольцу. Игра «Баскетбол».	1	19.03	
53	Совершенствование ведения мяча. Игра «Баскетбол».	1	31.03	
54	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	02.04	
	Волейбол.	5		
55	Верхняя передача мяча через сетку. Игра «Волейбол».	1	07.04	
56	Нижняя прямая подача. Игра «Волейбол».	1	09.04	
57	Совершенствование прямой подачи мяча.	1	14.04	
58	Верхняя прямая подача через сетку. Игра «Волейбол».	1	16.04	
59	Учет нижней прямой подачи.	1	21.04	
60	Совершенствование передач мяча в парах в движении. Игра «Волейбол».	1	23.04	
61	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	28.04	
	Легкая атлетика.			
62	Высокий старт 20-40 м. Финиширование. Челночный бег 30-40м. Игра «Лапта».	1	30.04	
63	Совершенствование высокого и нижнего старта. Челночный бег 30-40м. Эстафеты.	1	05.05	
64	Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	07.05	
65	Итоговое тестирование	1	12.05	
66	Учет бега 60м. Совершенствование метание мяча на дальность. Игра «Минифутбол».	1	14.05	
67	Бег 100м. Метание мяча на дальность. Игра «Лапта». Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега. Игра «Футбол».	1	19.05	
68	Встречная эстафета. Подтягивание на перекладине. ОРУ. Бег 1500 м. Эстафеты с передачей палочки. Игра «Лапта».	1	21.05	

**Календарно - тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
8 класс** (количество часов в неделю 2, количество часов за год 68)

№	Тема урока	Кол часо в	Дата	
			план	факт
	Легкая атлетика.			
1	Т.Б. на уроках . Легкая атлетика. Низкий старт 30-40 м.	1	04.09	
2	Совершенствование низкого старта 30-40м. Эстафетный бег. Финиширование.	1	06.09	
3	Учет бега 100 м. ОРУ	1	11.09	
4	Прыжок в длину с 11-12 беговых шагов. ОРУ.	1	13.09	
5	Совершенствование прыжков в длину.	1	18.09	
6	Метание мяча на дальность.	1	20.09	
7	Учет прыжка в длину .	1	25.09	
	Кроссовая подготовка.	5		
8	Бег на средней дистанции.	1	27.09	
9	Бег 10 мин.	1	02.10	
10	Бег до 12 мин.	1	04.10	
11	Бег до 15 мин.	1	9.10	
12	Совершенствование бега преодоление препятствий.	1	11.10	
	Баскетбол.			
13	Ведение мяча. Броски по кольцу.	1	16.10	
14	Штрафные броски по кольцу.	1	18.10	
15	Учет техники ведения мяча.	1	23.10	
16	Броски по кольцу после ведения.	1	25.10	
17	Передачи баскетбольного мяча.	1	06.11	
18	Передачи мяча со сменой мест. Игра «Баскетбол».	1	08.11	
19	Совершенствование передачи мяча в парах. Игра «Баскетбол».	1	13.11	
	Волейбол.			
20	Совершенствование нижней прямой подачи.	1	15.11	
21	Передачи мяча во встречных колоннах.	1	20.11	
22	Совершенствование передач мяча во встречных колоннах.	1	22.11	
23	Верхняя подача мяча.	1	27.11	
24	Совершенствование верхней прямой подачи. Игра «Волейбол».	1	29.11	
25	Техника нападающего удара .	1	04.12	
	Гимнастика с элемента акробатики.			
26	Т.Б на уроках гимнастика. Подъем переворотом в упоре.	1	06.12	
27	Опорный прыжок через козла.	1	11.12	
28	Кувырок назад, вперед. Совершенствование опорного прыжка.	1	13.12	
28	Длинный кувырок стойка на голове. Мост. Стойка на лопатках.	1	18.12	
29	Учет опорного прыжка через козла.	1	20.12	
	Волейбол			
31	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	25.12	
32	Нижняя прямая подача.	1	27.12	
33	Нападающий удар в тройках. Игра «Волейбол».	1	10.01	
34	Передача в тройках после перемещения.	1	15.01	
	Баскетбол.			
35	Ведение мяча с сопротивлением.	1	17.01	
36	Совершенствование передачи мяча в парах.	1	22.01	
37	Передачи мяча в движении. Подтягивание.	1	24.01	
38	Штрафные броски по кольцу.	1	29.01	
39	Совершенствование штрафных бросков по кольцу . Игра «Волейбол».	1	31.01	
	Легкая атлетика.			

40	Прыжки в высоту способом перешагивания. Эстафеты.	1	05.02	
41	Техника разбега и отталкивания при прыжках в высоту.	1	07.02	
42	Совершенствование прыжков в высоту.	1	12.02	
43	Обучение техники приземления. Игра «Баскетбол»	1	14.02	
44	Учет прыжков в высоту. Бег до 5 мин.	1	19.02	
	Баскетбол.			
45	Ведение мяча. Броски по кольцу. Игра «Баскетбол».	1	21.02	
46	Передачи мяча в движении. Игра «Баскетбол».	1	26.02	
47	Совершенствование передачи мяча.	1	28.02	
48	Учет техники ведения мяча. Игра «Баскетбол».	1	05.3	
	Волейбол.			
49	Совершенствование нижней прямой подачи. Игра «Волейбол».	1	07.03	
50	Передачи мяча во встречных колоннах. Игра «Волейбол».	1	12.03	
51	Совершенствование передач мяча во встречных колоннах. Игра «Волейбол».	1	14.03	
52	Верхняя подача мяча.	1	19.03	
	Баскетбол.			
53	Броски по кольцу после ведения. Игра «Баскетбол».	1	21.03	
54	Передачи баскетбольного мяча в парах в движении. Игра «Баскетбол».	1	02.04	
55	Совершенствование передачи мяча в парах. Игра «Баскетбол».	1	04.04	
	Волейбол.			
56	Т.Б. на уроках. Передачи мяча во встречных колоннах. Учебная игра «Волейбол».	1	09.04	
57	Техника нападающего удара в тройках. Игра «Волейбол».	1	11.04	
58	Совершенствование нападающего удара. Игра «Волейбол».	1	16.04	
59	Совершенствование нападающего удара. Игра «Волейбол».	1	18.04	
	Минифутбол.			
60	Передачи правой, левой ногой в парах.	1	23.04	
61	Техника остановки и передачи мяча. Игра «Минифутбол».	1	25.04	
62	Совершенствование ведения и обводки мяча. Удары на точность. Правила. Игра «Футбол».	1	26.04	
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			
63	Техника низкого старта 30-40м. Эстафетный бег. Игра «Футбол».	1	30.04	
64	Совершенствование низкого старта. Бег 60 м. Игра «Лапта».	1	07.05	
65	Учет бега 60 м. Игра «Футбол».	1	14.05	
66	Техника метания мяча на дальность. Игра «Лапта».	1	16.05	
67	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Эстафеты.	1	20.05	
68	Бег до 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта».	1	23.05	

№	Тема урока	Кол. часов	Дата
---	------------	---------------	------

**Календарно - тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
9 класс (количество часов в неделю 2, количество часов за год 68)**

			план	факт
	Легкая атлетика.	9		
1	Т.Б. на уроках. Бег 100 м.	1	03.09	
2	Низкий старт до 30 м.	1	06. 09	
3	Совершенствование низкого старта до 30 м.	1	10. 09	
4	Бег по дистанции.	1	13. 09	
5	Учет бега 100 м.	1	17. 09	
6	Прыжки в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча.	1	20. 09	
7	Учет прыжка в длину с разбега.	1	24. 09	
8	Метание мяча на дальность. Игра «Лапта».	1	27. 09	
9	Бег 2000 -1500 м. ОРУ.	1	01.10	
	Кроссовая подготовка.	4		
10	Бег в равномерном темпе.	1	04. 10	
11	Преодоление препятствий. Эстафета.	1	08. 10	
12	Бег до 15 мин.	1	11. 10	
13	Бег до 16 мин.	1	15. 10	
	Баскетбол	4		
14	Бросок двумя руками.	1	18. 10	
15	Нападение со сменой мест.	1	22. 10	
16	Совершенствование нападения со сменой мест.	1	25. 10	
17	Ведения мяча, броска по кольцу.	1	05.11	
	Волейбол	3		
18	Передача мяча в парах.	1	08. 11	
19	Нижняя прямая подача.	1	12. 11	
20	Совершенствование передачи мяча, нападающего удара и подачи мяча.	1	15. 11	
	Баскетбол	6		
21	Бросок двумя руками от головы.	1	19. 11	
22	Нападение со сменой мест.	1	22. 11	
23	Совершенствование нападения со сменой мест.	1	26. 11	
24	Ведения мяча, броска по кольцу.	1	29. 11	
25	Совершенствование ведения мяча, броска по кольцу.	1	03.12	
26	Штрафной бросок. Игра «Баскетбол».	1	06. 12	
	Гимнастика.	8		
27	Т.Б. Стойка на руках и голове. Мост	1	10. 12	
28	Стойка на руках и голове. Мост	1	13. 12	
29	Кувырок с разбега. Стойка на руках.	1	17. 12	
30	Кувырок назад в полушаг.	1	20. 12	
31	Совершенствование стойки на руках и голове, выпад вперед, кувырок вперед.	1	24. 12	
32	Опорный прыжок	1	27. 12	
33	Совершенствование опорный прыжок через козла.	1	10.01	
34	Учет опорного прыжка.	1	14. 01	
	Волейбол	6		
35	Передача мяча сверху двумя руками.	1	17. 01	
36	Нападающий удар при встречных передачах.	1	21. 01	
37	Нападающий удар. Совершенствование передач .	1	24. 01	
38	Нижняя прямая передача. Прием мяча. Игра «Волейбол».	1	28. 01	
39	Верхняя прямая подача.	1	31. 01	
40	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	04.02	
	Легкая атлетика.	5		
41	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	07. 02	

42	Техника разбега и отталкивания при прыжках	1	11. 02	
43	Совершенствование прыжков в высоту.	1	14. 02	
44	Обучение техники приземления. Игра «Баскетбол»	1	18.02	
45	Учет прыжков в высоту. Бег до 5 мин.	1	21. 02	
	Волейбол	7		
46	Т.Б. на уроках Передача мяча в парах, через сетку. Игра «Волейбол».	1	25.02	
47	Нападающий удар. Игра «Волейбол».	1	28. 02	
48	Совершенствование нападающего удара.	1	04.03	
49	Нижняя прямая подача мяча. Игра «Волейбол».	1	07. 03	
50	Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Игра «Волейбол»..	1	11. 03	
51	Верхняя прямая подача.	1	14. 03	
52	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	18. 03	
	Баскетбол.	6		
53	Передача мяча после ведения. Учебная игра «Баскетбол».	1	21.03	
54	Броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра «Баскетбол».	1	01.04	
55	Совершенствование ведения, броски по кольцу. Учебная игра «Баскетбол».	1	04. 04	
56	Техника выполнения штрафного бросков по кольцу. Учебная игра «Баскетбол».	1	08. 04	
57	Ведение и передачи мяча.	1	11. 04	
58	Сочетание приёмов передач, ведение и бросков .	1	15. 04	
	Легкая атлетика.	4		
59	Низкий старт до 30 м. Эстафетный бег. Игра «Футбол».	1	18. 04	
60	Совершенствование низкого старта до 30 м. Бег 60 м. Финиширование. Игра «Лепта». Финиширование. Игра «Лепта».	1	22. 04	
61	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1	25. 04	
62	Итоговое тестирование	1	26. 04	
	Кроссовая подготовка	4		
63	Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	29. 04	
64	Бег 15мин. ОРУ. Игра «Футбол».	1	06.05	
65	Бег до 16 мин. Итоговое тестирование	1	13.05	
66	Бег до 16 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Футбол».		16.05	
67	Бег до 16 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Футбол».		20.05	
68	Бег 17мин. ОРУ. Игра «Футбол».	1	23.05	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781167

Владелец Кузьмичева Наталья Александровна

Действителен с 23.01.2024 по 22.01.2025