

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Новосибирского района Новосибирской области - лицей №13 п. Краснообск**

ПРИНЯТО
протокол заседания кафедры физической
культуры
от «28» октября 2020 года № 2

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Серебрякова Т.В.
Приказ № 10-од от «2» ноября 2020 года

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для основного среднего образования (5-9 класс)
Срок освоения: 5 лет**

Составители: педагоги кафедры
физической культуры
Пахоруков А.П., Чичков А.Б.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты.

- 1.1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина);
- 1.2. уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- 1.3. способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- 1.4. знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 1.5. усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- 1.6. 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;
- 1.7. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 1.8. 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;
- 1.9. готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 1.10. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 1.11. участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 1.12. 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;
- 1.13. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

В области физической культуры:

- 1.14. 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»; проплыть 50 м.
- 1.15 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,

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

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

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

1.19. владеть способами спортивной деятельности: участвовать в спортивных соревнованиях.

1.20. 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:

Регулятивные универсальные учебные действия

2.1. самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

2.2. оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

2.3. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

2.4. оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

2.5. выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

2.6. организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

2.7. сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

2.8. искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

2.9. критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

2.10. использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

2.11. находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

2.12. выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

2.13. выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- 2.14. менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.
- 2.15. рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- 2.16. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- 2.17. умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- 2.18. умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- 2.19. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 2.20. осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- 2.21. при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- 2.22. координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- 2.23. развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- 2.24. распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты:

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

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной и эстетической культур:

3.4. способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3.5. умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

3.6. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области физической культуры:

Предметные результаты освоения учебного предмета

5 класс

Пятиклассник 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Пятиклассник 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;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

6 класс

Шестиклассник 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину с разбега и с места);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Шестиклассник получит возможность научиться:

– определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

– выявлять различия в основных способах передвижения человека;

– применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 класс

Семиклассник 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

– характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

– вести дневник по физической 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;

Семиклассник получит возможность научиться:

– демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

– уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

– описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

Восьмиклассник научится:

– преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

– осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию 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;
- 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;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
 - демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
 - уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
 - описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Восьмиклассник получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

9 класс

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 учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс:

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. 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).

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Баскетбол - 10 часов

Стойка, перемещения, остановка, повороты, ускорения игрока с мячом и без. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления соперника. Ведение мяча в низкой и средней стойке без сопротивления противника. Броски мяча в корзину с места без сопротивления противника. Выбивание и вырывание мяча. Взаимодействие двух игроков;

Волейбол - 8 часов

Техника передвижений, остановок и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по правилам волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики - 6 часов

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Строевые упражнения: понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом)

Лыжная подготовка - 10 часов

1. Попеременный -двухшажный ход, одновременный бесшажный;
2. Подъём полуёлочкой, торможение плугом;
3. Повороты переступанием;
4. Прохождение дистанции до 3 км.

Лёгкая атлетика - 20 часов

1. Бег: высокий старт, бег на результат до 60м; бег в равномерном темпе до 10мин; бег 1000м.
2. Прыжки: прыжки в длину с разбега с 5-7 шагов;
3. Метание мяча на дальность с 4 шагов разбега

Подготовка к выполнению нормативов ГТО 10 часов

Упражнения на силу – подтягивания, отжимания

Бег на короткие дистанции и выносливость

Метание мяча на технику

Прыжки в длину с места и разбега

Упражнения на гибкость

6 Класс:

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

- 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).

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Баскетбол - 10 часов

Стойка, перемещения, остановка, повороты, ускорения игрока с мячом и без. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления соперника. Ведение мяча в низкой и средней стойке без сопротивления противника. Броски мяча в корзину с места без сопротивления противника. Выбивание и вырывание мяча. Взаимодействие двух игроков;

Волейбол - 8 часов

Стойки, перемещения, остановки, ускорения игрока;

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передачи мяча над собой и через сетку;

Приём мяча сверху, приём мяча снизу;

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки;

Гимнастика с элементами акробатики - 6 часов

Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание.

Упражнение на перекладине: вис согнувшись, прогнувшись (юноши), смешанные висы (девушки); упражнения висах.
Лазание по гимнастической стенке.
Общеразвивающие упражнения с предметами.

Лыжная подготовка - 10 часов

Одновременный двухшажный ход, бесшажный ход;
Подъём полуюлочкой, торможение плугом и поворот упором;
Повороты переступанием;
Прохождение дистанции до 3,5 км.

Лёгкая атлетика - 20 часов

Бег: высокий старт, бег на результат до 60 м; бег в равномерном темпе до 12 минут; бег 1200м.
Прыжки: прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов;
Метание мяча на дальность с 4 шагов разбега

Подготовка к выполнению нормативов ГТО 10 часов

Упражнения на силу – подтягивания, отжимания
Бег на короткие дистанции и выносливость
Метание мяча на технику
Прыжки в длину с места и разбега
Упражнения на гибкость

7 класс:

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Спортивные игры

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Баскетбол - 10 часов

Стойка, перемещения, остановка, повороты, ускорения игрока с мячом;
Ловля и передача мяча на месте и в движении с сопротивлением соперника;
Ведение мяча в низкой и средней стойке с сопротивлением противника;
Броски мяча в корзину с места и в движении с сопротивлением противника;
Перехват мяча; комбинация из освоенных элементов;
Взаимодействие двух игроков;
Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3;
Тактика свободного нападения;

Волейбол - 8 часов

Стойки, перемещения, остановки, ускорения игрока;
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передачи мяча над собой и через сетку;
Приём мяча сверху, снизу;

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6м от сетки;
Прямой нападающий удар, после подбрасывания мяча партнёром;
Комбинации из освоенных элементов;

Гимнастика с элементами акробатики - 6 часов

Строевые упражнения: выполнение строевых команд в движении.
Акробатика: кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (юноши), кувырок назад в полушпагат (девушки).
Упражнение на перекладине: вис согнувшись, прогнувшись (юноши), смешанные висы (девушки); упражнения висах.
Лазание по канату и гимнастической стенке.

Лыжная подготовка - 10 часов

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный;
Подъём полужёлочкой, торможение плугом;
Повороты махом на месте;
Прохождение дистанции 3 км.

Лёгкая атлетика - 20 часов

Бег: низкий старт, бег на результат до 60м; бег в равномерном темпе до 15 минут; бег 1500м.
Прыжки: прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов; прыжки в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.
Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО 10 часов

Упражнения на силу – подтягивания, отжимания
Бег на короткие дистанции и выносливость
Метание мяча на технику
Прыжки в длину с места и разбега
Упражнения на гибкость

8 класс:

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

- 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

Спортивные игры

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Баскетбол - 10 часов

Стойка, перемещения, остановка, повороты, ускорения игрока с мячом;
Ловля и передача мяча на месте и в движении с сопротивления соперника;
Ведение мяча в низкой и средней стойке с сопротивления противника;
Броски мяча в корзину в прыжке без сопротивления противника;
Перехват мяча;
Комбинации из освоенных элементов;
Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон;
Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3;
Тактика: позиционное нападение (3:3, 4:4, 5:5),

Волейбол - 8 часов

Стойки, перемещения, остановки, ускорения игрока;
Передача мяча над собой и через сетку;
Приём мяча сверху, снизу, кулаком через сетку;
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6м от сетки;
Прямой нападающий удар, после подбрасывания мяча партнёром;
Комбинации из освоенных элементов;
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3;
Тактика свободного нападения,

Гимнастика с элементами акробатики - 6 часов

Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание.
Упражнение на перекладине: вис согнувшись, прогнувшись (юноши), смешанные висы (девушки); упражнения висах.
Лазание по гимнастической стенке.
Общеразвивающие упражнения с предметами.

Лыжная подготовка - 10 часов

Одновременный одноножный ход, одновременный бесшажный;
Подъём полужёлочкой, торможение плугом;
Повороты махом на месте;
Прохождение дистанции до 4 км.

Лёгкая атлетика - 20 часов

Бег: высокий старт, бег на результат до 60 м; бег в равномерном темпе до 12 минут; бег 1500м.
Прыжки: прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов;
Метание мяча на дальность с 4 шагов разбега

Подготовка к выполнению нормативов ГТО -10 часов

Упражнения на силу – подтягивания, отжимания
Бег на короткие дистанции и выносливость
Метание мяча на технику
Прыжки в длину с места и разбега
Упражнения на гибкость

9 класс:

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Спортивные игры

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Баскетбол - 10 часов

Стойка, перемещения, остановка, повороты, ускорения игрока с мячом;
Ловля и передача мяча на месте и в движении с сопротивлением соперника;
Ведение мяча в низкой и средней стойке с сопротивлением противника;
Броски мяча в корзину в прыжке с сопротивлением противника;
Перехват мяча; комбинация из освоенных элементов;
Взаимодействие трёх игроков в нападении и защите через заслон;
Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3;
Тактика: позиционное нападение (3:3, 4:4, 5:5), нападение быстрым прорывом(3:2), персональная защита;
Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол - 8 часов

Стойки, перемещения, остановки, ускорения игрока;
Передача мяча у сетки в прыжке, передачи мяча над собой и через сетку;
Приём мяча сверху, снизу, кулаком через сетку;
Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6м от сетки;
Прямой нападающий удар, после подбрасывания мяча партнёром;
Комбинации из освоенных элементов;
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3;
Тактика свободного нападения, позиционное нападение 6:0 с изменений позиций игроков;
Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики - 6 часов

Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание.
Упражнение на перекладине: вис согнувшись, прогнувшись (юноши), смешанные висы (девушки); упражнения висах.
Лазание по гимнастической стенке.
Общеразвивающие упражнения с предметами.

Лыжная подготовка - 10 часов

Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных на одновременные ходы;
Преодоление контруклона, торможение плугом и упором;
Лыжные эстафеты;
Прохождение дистанции 3 км.

Лёгкая атлетика - 20 часов

Бег: низкий старт, бег на результат 60 м; бег в равномерном темпе до 20 минут;
бег 2000м.
Прыжки: в длину с разб. с 11-13 шагов; прыжки в высоту с разбега с 7-9 шагов
Метание мяча на дальность с 4 шагов разбега

Подготовка к выполнению нормативов ГТО 10 часов

Упражнения на силу – подтягивания, отжимания
Бег на короткие дистанции и выносливость
Метание мяча на технику
Прыжки в длину с места и разбега
Упражнения на гибкость

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре в процессе урока

Спортивные игры (баскетбол)	10 ч.
Спортивные игры (волейбол)	8 ч.
Лыжная подготовка	10 ч.
Легкоатлетические упражнения	20 ч.

Вариативная часть распределена следующим образом

Комплекс «Готов к труду и обороне	10 ч.
Гимнастика с элементами акробатики	6 ч.

Итого _____ 64 ч.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программой отводится на изучение физической культуры 320 часов, которые распределены по классам следующим образом:

- 5 класс – 64 часов
- 6 класс – 64 часов
- 7 класс – 64 часов
- 8 класс – 64 часов
- 9 класс – 64 часов

Раздел программы	Количество часов				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Легкая атлетика	20	20	20	20	20
Спортивные игры	18	18	18	18	18
Лыжная подготовка	10	10	10	10	10
Гимнастика	6	6	6	6	6
ГТО	10	10	10	10	10
Итого часов	64	64	64	64	64

**Тематическое планирование
5 класс**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов
Легкая атлетика		10
1	Инструктаж по Технике безопасности на уроках ФК. Ознакомление с техникой высокого старта.	1
2	Бег 30 м. Специальные беговые упражнения.	1
3	Совершенствование техники высокого старта. Проведение эстафет.	1
4	Бег 60 м. Проведение эстафет.	1
5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с разбега.	1
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания мяча на дальность.	1
7	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
8	Совершенствование техники метания мяча с разбега. Прыжки в длину с места.	1
9	Бег 1000 м. Проведение подвижных игр.	1
10	Бег 2 км без учета времени. Проведение подвижных игр.	1
Баскетбол		10
11	Инструктаж по Технике безопасности в баскетболе. Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге.	1
12	Обучение стойке и передвижению игрока в баскетболе. Развитие координации.	1
13	Совершенствование стойки и передвижения игрока, ведения мяча на месте.	1
14	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте.	1
15	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости.	1
16	Обучение передачи мяча в парах и тройках с последующей сменой мест.	1
17	Обучение технике броска по кольцу одной рукой с места.	1
18	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	1
19	Совершенствование технике броска по кольцу одной рукой с места.	1
20	Проведение игры в баскетбол по упрощённым правилам 3×3.	1
Волейбол		8
21	Инструктаж по Технике безопасности в волейболе. Обучение стойке игрока в волейболе, перемещения в стойке.	1
22	Совершенствование стойки игрока в волейболе, перемещения в стойке. Проведение подвижных игр.	1
23	Обучение технике передачи двумя руками сверху на месте.	1
24	Совершенствование техники передачи двумя руками сверху на месте.	1
25	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками над собой.	1
26	Обучение технике передачи двумя руками сверху в парах.	1
27	Обучение технике нижней прямой подаче с 3-6 м.	1
28	Совершенствование техники нижней прямой подаче с 3-6 м.	1
Гимнастика		6
29	Инструктаж по технике безопасности на уроках по ГИМНАСТИКЕ. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	1

30	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1
31	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1
32	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1
33	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
34	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1
Лыжная подготовка		10
35	Инструктаж по Технике безопасности на уроках по ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода.	1
36	Разучивание техники одновременного бесшажного хода.	1
37	Оценивание техники попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода.	1
38	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1
39	Проведение встречной эстафеты без палок с этапом до 120 м.	1
40	Повторение техники спусков со склона в средней стойке. Обучение подъёму «елочкой».	1
41	Разучивание техники торможения «плугом» в момент спуска со склона.	1
42	Пройти дистанцию до 2-х км в медленном темпе с применением изученных ходов.	1
43	Прохождение дистанции: 1км - девочки и 2 – км мальчики.	1
44	Прохождение дистанции: 1км - девочки и 2 – км мальчики.	1
Комплекс «Готов к труду и обороне»		10
45	Упражнения на развитие гибкости, Наклон вперед из положения стоя на гимнастической лавочке	1
46	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1
47	Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места	1
48	Метание теннисного мяча в цель	1
49	Упражнения для мышц брюшного пресса	1
50	Бег на короткие дистанции 30-60 м	1
51	Челночный бег 3х10м, 4х9 м, 10х10 м	1
52	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1
53	Упражнения для развития гибкости	1
54	Круговая тренировка	1
Легкая атлетика		10
55	Коррекция техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
56	Челночный бег 3х10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость.	1
57	Обучение технике эстафетного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега 11–15 шагов.	1
58	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1

59	Оценивание техники разбега в прыжках в длину. Коррекция техники метания мяча.	1
60	Совершенствование техники метания мяча на дальность с 3-х шагов разбега.	1
61	Бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места.	1
62	Бег на 60 м с н/ст., подтягивание на перекладине.	1
63	Прыжки в длину с разбега на результат	1
64	Бег 1500 метра.	1
	Всего часов:	64

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Легкая атлетика	10
1	Инструктаж по Технике безопасности на уроках ФК. Ознакомление с техникой высокого старта.	1
2	Бег 30 м. Специальные беговые упражнения.	1
3	Совершенствование техники высокого старта. Проведение эстафет.	1
4	Бег 60 м. Проведение эстафет.	1
5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с разбега.	1
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания мяча на дальность.	1
7	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
8	Совершенствование техники метания мяча с разбега. Прыжки в длину с места.	1
9	Бег 1000 м. Проведение подвижных игр.	1
10	Бег 2 км без учета времени. Проведение подвижных игр.	1
	Баскетбол	10
11	Инструктаж по Технике безопасности в баскетболе. Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге.	1
12	Обучение стойке и передвижению игрока в баскетболе. Развитие координации.	1
13	Совершенствование стойки и передвижения игрока, ведения мяча на месте.	1
14	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте.	1
15	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости.	1
16	Обучение передачи мяча в парах и тройках с последующей сменой мест.	1
17	Обучение технике броска по кольцу одной рукой с места.	1
18	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	1
19	Совершенствование элементов баскетбола.	1
20	Проведение игры в баскетбол по упрощённым правилам 3×3.	1
	Волейбол	8
21	Инструктаж по Технике безопасности в волейболе. Обучение стойке игрока в волейболе, перемещения в стойке.	1
22	Совершенствование стойки игрока в волейболе, перемещения в стойке. Проведение подвижных игр.	1
23	Обучение технике передачи двумя руками сверху на месте.	1

24	Совершенствование техники передачи двумя руками сверху на месте.	1
25	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками над собой.	1
26	Обучение технике передачи двумя руками сверху в парах.	1
27	Обучение технике нижней прямой подаче с 3-6 м.	1
28	Совершенствование техники нижней прямой подаче с 3-6 м.	1
Гимнастика		6
29	Инструктаж по технике безопасности на уроках по ГИМНАСТИКЕ. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	1
30	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1
31	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1
32	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1
33	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
34	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1
Лыжная подготовка		10
35	Инструктаж по Технике безопасности на уроках по ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода.	1
36	Разучивание техники одновременного бесшажного хода.	1
37	Оценивание техники попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода.	1
38	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1
39	Проведение встречной эстафеты без палок с этапом до 120 м.	1
40	Повторение техники спусков со склона в средней стойке. Обучение подъёму «елочкой».	1
41	Разучивание техники торможения «плугом» в момент спуска со склона.	1
42	Совершенствование техники торможения «плугом» с склона 45°. Пройти дистанцию до 3 км.	1
43	Прохождение дистанции: 1км - девочки и 2 – км мальчики.	1
44	Прохождение дистанции: 1км - девочки и 2 – км мальчики.	1
Комплекс «Готов к труду и обороне»		10
45	Упражнения на развитие гибкости, Наклон вперед из положения стоя на гимнастической лавочке	1
46	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1
47	Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места	1
48	Метание теннисного мяча в цель	1
49	Упражнения для мышц брюшного пресса	1
50	Бег на короткие дистанции 30-60 м	1
51	Челночный бег 3x10м, 4x9 м, 10x10 м	1

52	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1
53	Упражнения для развития гибкости	1
54	Круговая тренировка	1
Легкая атлетика		10
55	Коррекция техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
56	Челночный бег 3х10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость.	1
57	Обучение технике эстафетного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега 11–15 шагов.	1
58	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
59	Оценивание техники разбега в прыжках в длину. Коррекция техники метания мяча.	1
60	Совершенствование техники метания мяча на дальность с 3-х шагов разбега.	1
61	Бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места.	1
62	Бег на 60 м с н/ст., подтягивание на перекладине.	1
63	Прыжки в длину с разбега на результат	1
64	Бег 1500 метра.	1
Всего часов:		64

**Тематическое планирование
7 класс**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов
Легкая атлетика		10
1	Инструктаж по Технике безопасности на уроках ФК. Ознакомление с техникой высокого старта.	1
2	Закрепление техники низкого старта. Эстафеты.	1
3	Бег 30 м с низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование.	1
4	Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с места.	1
5	Разучивание техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов.	1
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
7	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Бег 1500 м.	1
10	Бег на 2000 м. Правила соревнований по легкой атлетике.	1
Баскетбол		10
11	Инструктаж по Технике безопасности в баскетболе. Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге.	1
12	Техника баскетбольных передач со сменой мест в парах.	1
13	Передачи мяча на месте. Позиционное нападение.	1
14	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
15	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
16	Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2×1.	1

17	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	1
18	Сочетание приемов. Учебная игра.	1
19	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
20	Учебная игра 5x5	1
Волейбол		8
21	Инструктаж по Технике безопасности в волейболе. Обучение стойке игрока в волейболе, перемещения в стойке.	1
22	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку.	1
23	Разучивание техники нижней прямой подачи.	1
24	Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача.	1
25	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
26	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
27	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	1
28	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	1
Гимнастика		6
29	<u>Инструктаж по технике безопасности на уроках по ГИМНАСТИКЕ.</u> Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	1
30	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1
31	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1
32	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1
33	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
34	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1
Лыжная подготовка		10
35	Инструктаж по Технике безопасности на уроках по ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода.	1
36	Повторение техники подъёмов и спусков на склонах.	1
37	Оценивание техники одновременного бесшажного хода.	1
38	Техника торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 1 км.	1
39	Совершенствование техники подъёмов и спусков в основной стойке.	1
40	Обучение повороту махом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1
41	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой».	1
42	Спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1
43	Лыжные гонки на дистанции 2 км – девочки и 3 км – мальчики.	1
44	Приём у задолжников техники подъёмов и спусков.	1

Комплекс «Готов к труду и обороне»		10
45	Упражнения на развитие гибкости, Наклон вперед из положения стоя на гимнастической лавочке	1
46	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1
47	Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места	1
48	Метание теннисного мяча в цель	1
49	Упражнения для мышц брюшного пресса	1
50	Бег на короткие дистанции 30-60 м	1
51	Челночный бег 3х10м, 4х9 м, 10х10 м	1
52	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1
53	Упражнения для развития гибкости	1
54	Круговая тренировка	1
Легкая атлетика		10
55	Коррекция техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
56	Челночный бег 3х10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость.	1
57	Обучение технике эстафетного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега 11–15 шагов.	1
58	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
59	Оценивание техники разбега в прыжках в длину. Коррекция техники метания мяча.	1
60	Совершенствование техники метания мяча на дальность с 3-х шагов разбега.	1
61	Бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места.	1
62	Бег на 60 м с н/ст., подтягивание на перекладине.	1
63	Прыжки в длину с разбега на результат	1
64	Бег 1500 метра.	1
Всего часов:		64

**Тематическое планирование
8 класс**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов
Легкая атлетика		10
1	Инструктаж по Технике безопасности на уроках ФК. Ознакомление с техникой высокого старта.	1
2	Закрепление техники низкого старта. Эстафеты.	1
3	Бег 30 м с низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование.	1
4	Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с места.	1
5	Разучивание техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов.	1
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
7	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Бег 1000 м.	1
10	Бег на 2000 м. Правила соревнований по легкой атлетике.	1
Баскетбол		10

11	Инструктаж по Технике безопасности в баскетболе. Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге.	1
12	Техника баскетбольных передач со сменой мест в парах.	1
13	Передачи мяча на месте. Позиционное нападение.	1
14	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
15	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
16	Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2×1.	1
17	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	1
18	Сочетание приемов. Учебная игра.	1
19	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
20	Учебная игра 5х5	1
Волейбол		8
21	Инструктаж по Технике безопасности в волейболе. Обучение стойке игрока в волейболе, перемещения в стойке.	1
22	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку.	1
23	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1
24	Совершенствование техники приема передачи сверху.	1
25	Совершенствование техники прием передачи снизу.	1
26	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
27	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	1
28	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	1
Гимнастика		6
29	<u>Инструктаж по технике безопасности на уроках по ГИМНАСТИКЕ.</u> Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	1
30	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1
31	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1
32	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1
33	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
34	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1
Лыжная подготовка		10
35	Инструктаж по Технике безопасности на уроках по ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода.	1
36	Повторение техники подъёмов и спусков на склонах.	1
37	Оценивание техники одновременного бесшажного хода.	1

38	Техника торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 1 км.	1
39	Совершенствование техники подъёмов и спусков в основной стойке.	1
40	Обучение повороту махом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1
41	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой».	1
42	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1
43	Лыжные гонки на дистанции 2 км – девочки и 3 км – юноши.	1
44	Приём у задолжников техники подъёмов и спусков.	1
Комплекс «Готов к труду и обороне»		10
45	Упражнения на развитие гибкости, Наклон вперед из положения стоя на гимнастической лавочке	1
46	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1
47	Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места	1
48	Метание теннисного мяча в цель	1
49	Упражнения для мышц брюшного пресса	1
50	Бег на короткие дистанции 30-60 м	1
51	Челночный бег 3х10м, 4х9 м, 10х10 м	1
52	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1
53	Упражнения для развития гибкости	1
54	Круговая тренировка	1
Легкая атлетика		10
55	Коррекция техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
56	Челночный бег 3х10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость.	1
57	Обучение технике эстафетного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега 11–15 шагов.	1
58	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
59	Оценивание техники разбега в прыжках в длину. Коррекция техники метания мяча.	1
60	Совершенствование техники метания мяча на дальность с 3-х шагов разбега.	1
61	Бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места.	1
62	Бег на 60 м с н/ст., подтягивание на перекладине.	1
63	Прыжки в длину с разбега на результат	1
64	Бег 2000 метра.	1
Всего часов:		64

Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов
Легкая атлетика		10
1	Инструктаж по Технике безопасности на уроках ФК. Ознакомление с техникой высокого старта.	1
2	Закрепление техники низкого старта. Эстафеты.	1
3	Бег 30 м с низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование.	1
4	Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с места.	1
5	Разучивание техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов.	1

6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
7	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Бег 2000 м.	1
10	Бег на 3000 м. Правила соревнований по легкой атлетике.	1
	Баскетбол	10
11	Инструктаж по Технике безопасности в баскетболе. Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге.	1
12	Техника баскетбольных передач со сменой мест в парах.	1
13	Передачи мяча на месте. Позиционное нападение.	1
14	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
15	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
16	Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2×1.	1
17	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	1
18	Сочетание приемов. Учебная игра.	1
19	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
20	Учебная игра 5x5	1
	Волейбол	8
21	Инструктаж по Технике безопасности в волейболе. Обучение стойке игрока в волейболе, перемещения в стойке.	1
22	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку.	1
23	Разучивание техники верхней прямой подачи.	1
24	Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача.	1
25	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
26	Верхняя прямая подача, прием подачи.	1
27	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	1
28	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	1
	Гимнастика	6
29	Инструктаж по технике безопасности на уроках по ГИМНАСТИКЕ. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	1
30	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1
31	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1
32	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1
33	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
34	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с	1

	кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	
	Лыжная подготовка	10
35	Инструктаж по Технике безопасности на уроках по ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода.	1
36	Повторение техники подъёмов и спусков на склонах.	1
37	Оценивание техники одновременного бесшажного хода.	1
38	Техника торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 1 км.	1
39	Совершенствование техники подъёмов и спусков в основной стойке.	1
40	Обучение повороту махом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1
41	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой».	1
42	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1
43	Лыжные гонки на дистанции 3 км – девочки и 5 км – мальчики.	1
44	Приём у задолжников техники подъёмов и спусков.	1
	Комплекс «Готов к труду и обороне»	10
45	Упражнения на развитие гибкости, Наклон вперед из положения стоя на гимнастической лавочке	1
46	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1
47	Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места	1
48	Метание теннисного мяча в цель	1
49	Упражнения для мышц брюшного пресса	1
50	Бег на короткие дистанции 30-60 м	1
51	Челночный бег 3х10м, 4х9 м, 10х10 м	1
52	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1
53	Упражнения для развития гибкости	1
54	Круговая тренировка	1
	Легкая атлетика	10
55	Коррекция техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
56	Челночный бег 3х10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость.	1
57	Обучение технике эстафетного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега 11–15 шагов.	1
58	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
59	Оценивание техники разбега в прыжках в длину. Коррекция техники метания гранаты.	1
60	Совершенствование техники метания мяча на дальность с 3-х шагов разбега.	1
61	Бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места.	1
62	Бег на 60 м с н/ст., подтягивание на перекладине.	1
63	Прыжки в длину с разбега на результат	1
64	Бег 2000 - 3000 метра.	1
	Всего часов:	64