

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа №4 имени И.И. Миронова
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области (ГБОУ ООШ № 4 г. Новокуйбышевска)

ПРИНЯТО

Решением педагогического
совета ГБОУ ООШ №4
г. Новокуйбышевска
Протокол №4
от «21» января 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом
ГБОУ ООШ №4
г. Новокуйбышевска
Протокол №1
от «21» января 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ ООШ №4
г. Новокуйбышевска
от «21» января 2019 г.
№48-од

**Рабочая программа
Физическая культура
(5-9 классы)**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 5-9 классы

Предметные результаты.

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Метапредметные результаты освоения ОП

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтезируется овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и

социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средство познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
 - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
 - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
 - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
 - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
 - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
 - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
 - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
 - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
 - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
 - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые

ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
 - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
 - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
 - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
 - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
 - выделять явление из общего ряда других явлений;
 - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
 - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
 - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
 - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
 - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
 - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
 - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
 - выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
 - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
 - обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
 - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
 - создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критерииев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
 - устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
 - резюмировать главную идею текста;
 - преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
 - критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
 - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
 - представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
 - соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
 - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
 - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
 - создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
 - использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
 - использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
 - делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
 - выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
 - выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задач инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

2. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической*

подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки)). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплыvании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5 КЛАСС (102 ЧАСА)**

№ п/п	Название раздела	№ урока	Название тем	Кол-во часов на изучение
1	Раздел I. Лёгкая атлетика (12ч)	1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
		2	Высокий старт	1
		3	Учёт: 30 м.	1
		4	Кроссовая подготовка.	1
		5	Учёт: 60 м.	1
		6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
		7	Кроссовая подготовка.	1
		8	Метание малого мяча на дальность.	1
		9	Учёт: прыжок в длину с места.	1
		10	Учёт: подтягивание (м) и упражнение на пресс (д).	1
		11	Кроссовая подготовка.	1
		12	Учёт: 1000м.	1
2	Раздел II. Баскетбол (12ч)	13	Техника безопасности, раздел: баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	1
		14	Ведение мяча на месте.	1
		15	Передача мяча в парах на месте.	1
		16	Ловля и передача мяча в парах в движении.	1
		17	Стойка и передвижения игрока (к/у).	1
		18	Ведение мяча в движении.	1
		19	Ведение мяча на месте (к\у).	1
		20	Вырывание и выбивание мяча в парах.	1
		21	Техника ведения мяча с изменением направления	1
		22	Взаимодействие двух игроков.	1
		23	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
		24	Ведение-остановка-бросок (сочетание приёмов).	1
3	Раздел III. Волейбол (12ч)	25	Техника безопасности, раздел: волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1
		26	Техника набрасывания мяча над собой. Техника приёма и передачи мяча сверху.	1

		27	Техника выполнения стойки и передвижений игрока.	1
		28	Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола.	1
		29	Техника выполнения передачи мяча сверху (к/у).	
		30	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	1
		31	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками над собой.	1
		32	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
		33	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками над собой (к/у).	1
		34	Нижняя прямая подача с 3-6м.	1
		35	Нижняя прямая подача с 3-6м.	1
		36	Техника выполнения нижней прямой подачи с 3-6 м	1
4	Раздел IV. Гимнастика (9ч)	37	Техника безопасности, раздел: гимнастика. Организующие команды и приёмы.	1
		38	Акробатические упражнения: перекат вперёд в упор присев, перекат назад.	1
		39	Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке.	1
		40	Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	1
		41	Техника выполнения акробатических элементов.	1
		42	Лазание по гимнастической лестнице одноимённым и разноимённым способами.	1
		43	Учёт: наклон вперёд из положения стоя.	1
		44	Техника лазания по гимнастической лестнице одноимённым и разноимённым способами.	1
		45	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног.	1
5	Раздел V. Лыжная подготовка (18ч)	46	Техника безопасности: раздел лыжная подготовка.	1
		47	Самостоятельное передвижение по дистанции.	1
		48	Самостоятельное передвижение по дистанции.	1
		49	Техника скользящего шага.	1
		50	Техника попеременного двухшажного хода.	1
		51	Техника выполнения скользящего шага.	1
		52	Согласованность движений рук и ног при выполнении попеременного двухшажного хода.	1
		53	Учёт: 1 км.	1
		54	Техника выполнения одновременного бесшажного хода.	1
		55	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	1

		56	Равномерное прохождение дистанции до 2-х км.	1
		57	Торможение «плугом».	1
		58	Равномерное прохождение дистанции до 2 км.	1
		59	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
		60	Учёт: 2 км.	1
		61	Подъём способом «полуёлочка».	1
		62	Развитие выносливости (равномерное прохождение дистанции до 3 км)	1
		63	Игры, эстафеты, используя разные лыжные ходы.	1
6	Раздел VI. Волейбол (15ч)	64	Техника безопасности, раздел: волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1
		65	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой.	1
		66	Приём и передача мяча двумя руками сверху в паре.	1
		67	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и через сетку.	1
		68	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.	1
		69	Техника выполнения передачи мяча сверху (к/у).	1
		70	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1
		71	Приём мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Игра в мини-волейбол.	1
		72	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками над собой (к/у).	1
		73	Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1
		74	Эстафеты с элементами волейбола.	1
		75	Техника выполнения нижней прямой подачи с 3-6м (к/у).	1
		76	Техника выполнения прямого нападающего удара в парах.	1
		77	Техника выполнения прямого нападающего удара со своего подброса в парах.	1
		78	Игра в мини-волейбол.	1
7	Раздел VII. Баскетбол (13ч)	79	Техника безопасности, раздел баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении в разных стойках.	1
		80	Ведение мяча, остановка прыжком.	1
		81	Стойка и передвижения игрока (к\у). Остановка прыжком.	1
		82	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1

		83	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.	1
		84	Ведение мяча на месте (к\у).	1
		85	Бросок двумя руками снизу в движении.	1
		86	Техника ведения мяча с изменением направления (к\у).	1
		87	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1
		88	Нападение быстрым прорывом.	1
		89	Техника выполнения броска одной рукой от плеча с места	1
		90	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1
		91	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	1
8	Раздел VIII. Лёгкая атлетика (11ч)	92	Техника безопасности, раздел: лёгкая атлетика. Высокий старт, эстафетный бег.	1
		93	Учёт: подтягивание (м) и упражнение на пресс (д).	1
		94	Учёт: прыжок в длину с места.	1
		95	Учёт: 30 м.	1
		96	Учёт: 60 м.	1
		97	Метание малого мяча на дальность (к\у).	1
		98	Учёт: 1000 м	1
		99	Преодоление препятствий на пути.	1
		100	Развитие выносливости.	1
		101	Развитие выносливости.	1
		102	Кроссовая подготовка. Итоги за год.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
6 КЛАСС (102 ЧАСА)**

№ п/п	Название раздела	№ урока	Название тем	Кол-во часов на изучение
1	Раздел I Лёгкая атлетика (12ч)	1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
		2	Высокий старт. Низкий старт.	1
		3	Старты из различных положений. Учёт: 30 м.	1
		4	Техника выполнения низкого старта (к\у).	1

		5	Учёт: 60 м.	1
		6	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
		7	Метание малого мяча с двух "бросковых" шагов. Многоскоки.	1
		8	Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов.	1
		9	Учёт: прыжок в длину с места.	1
		10	Учёт: подтягивание (м) и упражнение на пресс (д).	1
		11	Учёт: 1000м	1
		12	Равномерный бег на выносливость до 15 минут.	1
2	Раздел II. Баскетбол (12ч)	13	Техника безопасности, раздел: баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	1
		14	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча.	1
		15	Повороты без мяча и с мячом на месте.	1
		16	Остановка двумя шагами и прыжком после ведения по сигналу и самостоятельно.	1
		17	Техника выполнения передачи и ловля мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча с отскоком от стены.	1
		18	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления (к/у).	1
		19	Остановка шагом и прыжком; повороты на месте вперёд и назад (к\у).	1
		20	Вырывание и выбивание мяча в парах.	1
		21	Бросок мяча 1-й рукой от плеча в корзину с места, стоя сбоку от корзины.	1
		22	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1
		23	Штрафной бросок (из 10 бросков) (к/у).	1
		24	Ведение мяча в движении. Перехват мяча.	1
3	Раздел III. Волейбол (12ч)	25	Техника безопасности, раздел: волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке волейболиста различными способами.	1
		26	Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
		27	Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперёд (к/у).	1
		28	Приём мяча снизу 2-мя руками в парах.	1
		29	Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками у стены (к/у).	
		30	Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками над собой (к/у).	1
		31	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром в парах на месте.	1
		32	Передача мяча сверху 2-мя руками в баскетбольное кольцо (из 10 попыток) (к/у).	1

		33	Приём мяча снизу после перемещения с набрасывания партнёром (к/у).	1
		34	Комбинации из разученных элементов в парах.	1
		35	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.	1
		36	Челночный бег 3х10м. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения.	1
4	Раздел IV. Гимнастика (9ч)	37	Техника безопасности, раздел: гимнастика. Вис лёжа, вис присев. Эстафеты.	1
		38	Вис лёжа, вис присев. Упражнения в равновесии.	1
		39	Учёт: подтягивание из положения вис (м), подтягивание из положения вис лёжа (д). Упражнения в равновесии .	1
		40	Комбинация из изученных элементов на равновесие. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
		41	Акробатика. Акробатические упражнения: перекат назад - вперёд в упор присев.	1
		42	Учёт: наклон вперёд из положения стоя.	1
		43	Акробатические упражнения. Подъём туловища из и.п. лёжа на спине.	1
		44	Акробатические упражнения.	1
		45	Комбинация из изученных элементов (к/у).	1
		46	Техника безопасности: раздел лыжная подготовка.	1
5	Раздел V. Лыжная подготовка (18ч)	47	Самостоятельное передвижение по дистанции.	1
		48	Самостоятельное передвижение по дистанции.	1
		49	Скользящий шаг.	1
		50	Попеременный двухшажный ход.	1
		51	Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход.	1
		52	Торможение способом «плуг».	1
		53	Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход.	1
		54	Подъём способом «лесенка».	1
		55	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	1
		56	Техника выполнения одновременного бесшажного хода.	1
		57	Равномерное прохождение дистанции до 2-х км.	1
		58	Торможение и повороты упором.	1
		59	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
		60	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
		61	Согласованность движений рук и ног при выполнении попеременного двухшажного хода.	1
		62	Развитие выносливости (равномерное прохождение	1

			дистанции до 3 км).	
		63	Развитие выносливости (равномерное прохождение дистанции до 3 км).	1
6	Раздел VI. Волейбол (15ч)	64	Техника безопасности, раздел: волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1
		65	Передача мяча сверху 2-мя руками на месте.	1
		66	Передача мяча сверху 2-мя руками после перемещения вперёд.	1
		67	Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и над собой.	1
		68	Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками у стены (к/у).	1
		69	Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками над собой (к/у).	1
		70	Верхняя прямая подача мяча.	1
		71	Приём мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.	1
		72	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром в парах у сетки.	1
		73	Многократный приём мяча снизу над собой стоя на месте.	1
		74	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром в парах у сетки.	1
		75	Комбинации из разученных элементов в парах.	1
		76	Тактика свободного нападения. Верхняя прямая подача мяча (к/у).	1
		77	Техника выполнения прямого нападающего удара со своего подброса в парах через сетку.	1
		78	Комбинации из разученных элементов в парах через сетку.	1
7	Раздел VII. Баскетбол (13ч)	79	Техника безопасности, раздел баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении в разных стойках.	1
		80	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча.	1
		81	Повороты без мяча и с мячом на месте.	1
		82	Остановка двумя шагами и прыжком после ведения по сигналу и самостоятельно.	1
		83	Техника выполнения передачи и ловля мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча с отскоком от стены (к/у).	1
		84	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления (к/у).	1
		85	Остановка шагом и прыжком; повороты на месте вперёд и назад (к\у).	1
		86	Вырывание и выбивание мяча в парах.	1
		87	Бросок мяча 1-й рукой от плеча в корзину с места,	1

			стоя сбоку от корзины (к/у).	
		88	Нападение быстрым прорывом.	1
		89	Штрафной бросок (из 10 бросков) (к/у).	1
		90	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	1
		91	Взаимодействие двух игроков.	1
8	Раздел VIII. Лёгкая атлетика (11ч)	92	Техника безопасности, раздел: лёгкая атлетика. Высокий и низкий старт.	1
		93	Учёт: подтягивание (м) и упражнение на пресс (д).	1
		94	Учёт: прыжок в длину с места.	1
		95	Старты из различных положений. Учёт: 30 м.	1
		96	Старты из различных положений. Учёт: 60 м.	1
		97	Метание малого мяча с двух бросковых шагов на результат (к/у).	1
		98	Многоскоки.	1
		99	Учёт: 1000 м.	1
		100	Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
		101	Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
		102	Спортивные игры. Кроссовая подготовка. Итоги за год.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
7 КЛАСС (102 ЧАСА)**

№ п/п	Название раздела	№ урока	Название тем	Кол-во часов на изучение
1	Раздел I Лёгкая атлетика (12ч)	1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
		2	Низкий старт.	1
		3	Низкий старт. Учёт: 30 м.	1
		4	Техника выполнения низкого старта (к/у).	1
		5	Учёт: 60 м.	1
		6	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов (к/у).	1
		7	Многоскоки.	1
		8	Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов (к/у).	1
		9	Учёт: прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	1

		10	Учёт: подтягивание (м) и упражнение на пресс (д).	1
		11	Учёт: 1000м. Спортивные игры.	1
		12	Равномерный бег на выносливость до 15 минут.	1
2	Раздел II. Баскетбол (12ч)	13	Техника безопасности, раздел: баскетбол. Передвижение игрока.	1
		14	Бросок мяча на месте двумя руками снизу.	1
		15	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
		16	Передачи мяча в движении двумя руками снизу.	1
		17	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
		18	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	1
		19	Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
		20	Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
		21	Быстрый прорыв 2x1.	1
		22	Техника выполнения броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
		23	Быстрый прорыв 2x1.	1
		24	Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1
3	Раздел III. Волейбол (12ч)	25	Техника безопасности, раздел: волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке волейболиста различными способами.	1
		26	Передача мяча сверху 2-мя руками в парах через сетку.	1
		27	Приём мяча снизу двумя руками через сетку.	1
		28	Приём мяча снизу двумя руками из 1-й, 2-й, 4-й, 5-й, 6-й зон в 3-ю зону.	1
		29	Приём мяча снизу двумя руками из 1-й, 2-й, 4-й, 5-й, 6-й зон в 3-ю зону.	
		30	Техника передачи мяча сверху 2-мя руками в парах через сетку.	1
		31	Приём мяча снизу двумя руками из 1-й, 2-й, 4-й, 5-й, 6-й зон в 3-ю зону, с последующей передачей во-2-ю или в 4-ю зоны.	1
		32	Техника приёма мяча снизу двумя руками в парах через сетку (к/у).	1
		33	Приём мяча снизу двумя руками из 1-й, 2-й, 4-й, 5-й, 6-й зон в 3-ю зону, с последующей передачей во-2-ю или в 4-ю зоны.	1
		34	Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	1
		35	Нападающий удар после подбрасывания партнёром..	1

		36	Челночный бег 3х10м.	1
4	Раздел IV. Гимнастика (9ч)	37	Техника безопасности, раздел: гимнастика. Акробатика. Кувырок вперёд.	1
		38	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	1
		39	Кувырок назад в полуспагат.	1
		40	Учёт: подтягивание из положения вис (м), подтягивание из положения вис лёжа (д).	1
		41	Техника выполнения акробатических элементов, разученных ранее (к/у).	1
		42	Учёт: наклон вперёд из положения стоя.	1
		43	Впрыгивание на горку матов с разбега в упор присев (разбег, наскок на «мостик»).	1
		44	Впрыгивание на горку матов с разбега в упор присев (сокок, точное приземление).	1
		45	Лазание по канату в два приёма	1
		46	Техника безопасности, раздел: лыжная подготовка.	1
5	Раздел V. Лыжная подготовка (18ч)	47	Самостоятельное передвижение по дистанции.	1
		48	Самостоятельное передвижение по дистанции.	1
		49	Самостоятельное передвижение по дистанции.	1
		50	Техника попеременного двухшажного хода.	1
		51	Согласованность движений рук и ног при выполнении попеременного двухшажного хода.	1
		52	Техника одновременного бесшажного хода (к/у).	1
		53	Согласованность движений рук и ног при выполнении одновременного бесшажного хода.	1
		54	Техника скользящего хода (к/у).	1
		55	Техника выполнения одновременного двухшажного хода (к/у).	1
		56	Техника выполнения одновременного одношажного хода (к/у).	1
		57	Равномерное прохождение дистанции до 2-х км.	1
		58	Равномерное прохождение дистанции до 2-х км.	1
		59	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
		60	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
		61	Учёт: 1 км.	1
		62	Развитие выносливости (равномерное прохождение дистанции до 3 км).	1
		63	Развитие выносливости (равномерное прохождение дистанции до 3 км).	1

6	Раздел VI. Волейбол (15ч)	64	Техника безопасности, раздел: волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1
		65	Передача мяча сверху 2-мя руками в парах через сетку.	1
		66	Приём мяча снизу 2-мя руками в парах через сетку.	1
		67	Нижняя прямая подача мяча.	1
		68	Нижняя прямая подача мяча.	1
		69	Техника нижней прямой подачи мяча (/к/у).	1
		70	Верхняя прямая подача мяча.	1
		71	Верхняя прямая подача мяча.	1
		72	Приём мяча снизу после перемещения с набрасывания партнёром через сетку (к/у).	1
		73	Комбинации из разученных элементов в парах.	1
		74	Комбинации из разученных элементов: приём, передача, удар.	1
		75	Многократный приём мяча снизу перед собой стоя на месте.	1
		76	Верхняя прямая подача мяча (к/у).	1
		77	Приём мяча снизу двумя руками в 3-ю зону после подачи	1
		78	Игра в мини-волейбол.	1
7	Раздел VII. Баскетбол (13ч)	79	Техника безопасности, раздел баскетбол. Повороты с мячом.	1
		80	Остановка двумя шагами и прыжком по сигналу.	1
		81	Сочетание приёмов: передвижений и остановок игрока.	1
		82	Остановка двумя шагами и прыжком после ведения по сигналу и самостоятельно.	1
		83	Техника выполнения передачи и ловля мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча с отскоком от стены (к/у).	1
		84	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления (к/у).	1
		85	Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
		86	Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
		87	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1
		88	Передачи мяча в тройках со сменой мест.	1
		89	Передачи мяча в тройках со сменой мест.	1
		90	Техника выполнения передачи мяча в тройках в движении со сменой мест (к/у).	1
		91	Штрафной бросок (к/у: из 10).	1

8	Раздел VIII. Лёгкая атлетика (11ч)	92	Техника безопасности, раздел: лёгкая атлетика. Низкий старт.	1
		93	Низкий старт. Бег по дистанции. Учёт: подтягивание (м) и упражнение на пресс (д).	1
		94	Низкий старт. Финиширование. Учёт: прыжок в длину с места.	1
		95	Учёт: 30 м.	1
		96	Учёт: 60 м.	1
		97	Метание малого мяча с 3-5 шагов.	1
		98	Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов (к/у).	1
		99	Бег в равномерном темпе. Учёт: 1000 м.	1
		100	Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
		101	Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
		102	Спортивные игры. Кроссовая подготовка. Итоги за год.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
8 КЛАСС (102 ЧАСА)**

№ п/п	Название раздела	№ урока	Название тем	Кол-во часов на изучение
1	Раздел I Лёгкая атлетика (12ч)	1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
		2	Низкий старт 30-40м.	1
		3	Низкий старт. Учёт: 30 м.	1
		4	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1
		5	Учёт: 60 м.	1
		6	Прыжки в длину с разбега способом " согнув ноги" с 6-8 шагов.	1
		7	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" с 6-8 шагов (к/у).	1
		8	Техника метания малого мяча (отведение малого мяча в ходьбе -с двух бросковых шагов)	1
		9	Учёт: прыжок в длину с места.	1
		10	Учёт: подтягивание (м) и упражнение на пресс (д).	1
		11	Учёт: 1000м. Спортивные игры.	1
		12	Равномерный бег на выносливость до17 минут.	1

2	Раздел II. Баскетбол (12ч)	13	Техника безопасности, раздел: баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом.	1
		14	Остановка двумя шагами и прыжком по сигналу.	1
		15	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
		16	Остановка двумя шагами и прыжком после ведения по сигналу и самостоятельно.	1
		17	Техника выполнения передачи и ловля двумя руками от груди, одной рукой от плеча с отскоком от стены (к/у).	1
		18	Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
		19	Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
		20	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1
		21	Передачи мяча в тройках со сменой мест.	1
		22	Передачи мяча в тройках со сменой мест.	1
		23	Техника выполнения передачи мяча в тройках в движении со сменой мест (к/у).	1
		24	Штрафной бросок (к/у: из 10).	1
3	Раздел III. Волейбол (12ч)	25	Техника безопасности, раздел: волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке волейболиста различными способами.	1
		26	Передача мяча сверху 2-мя руками в парах через сетку.	1
		27	Приём мяча снизу двумя руками через сетку.	1
		28	Верхняя прямая подача.	1
		29	Верхняя прямая подача.	
		30	Техника верхней прямой подачи мяча (к/у).	1
		31	Верхняя прямая подача	1
		32	Верхняя прямая подача	1
		33	Приём мяча снизу после перемещения с набрасывания партнёром через сетку (к/у).	1
		34	Комбинации из разученных элементов в парах.	1
		35	Комбинации из разученных элементов: приём, передача, удар.	1
		36	Приём мяча снизу двумя руками в 3-ю зону после подачи.	1
4	Раздел IV. Гимнастика (9ч)	37	Техника безопасности, раздел: гимнастика. Акробатика. Кувырок вперёд в группировке.	1
		38	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
		39	Кувырок назад в полушпагат.	1
		40	Учёт: сгибание - разгибание рук из положения вис (м), сгибание - разгибание рук из положения вис	1

			лёжа (д).	
		41	Техника выполнения акробатических элементов, разученных ранее (к/у).	1
		42	Учёт: наклон вперёд из положения стоя.	1
		43	Впрыгивание на горку матов с разбега в упор присев (разбег, наскок на «мостик»).	1
		44	Впрыгивание на горку матов с разбега в упор присев (сокок, точное приземление).	1
		45	Лазание по канату в два приёма	1
5	Раздел V. Лыжная подготовка (18ч)	46	Техника безопасности, раздел: лыжная подготовка.	1
		47	Самостоятельное передвижение по дистанции.	1
		48	Самостоятельное передвижение по дистанции.	1
		49	Самостоятельное передвижение по дистанции.	1
		50	Техника попеременного двухшажного хода.	1
		51	Согласованность движений рук и ног при выполнении попеременного двухшажного хода.	1
		52	Согласованность движений рук и ног при выполнении одновременного бесшажного хода.	1
		53	Техника одновременного бесшажного хода (к/у).	1
		54	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	1
		55	Техника выполнения одновременного двухшажного хода (к/у).	1
		56	Техника выполнения одновременного одношажного хода.	1
		57	Техника выполнения одновременного одношажного хода (к/у).	1
		58	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
		59	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
		60	Учёт: 1 км.	1
		61	Развитие выносливости (равномерное прохождение дистанции до 2 км).	1
		62	Развитие выносливости (равномерное прохождение дистанции до 3 - х км).	1
		63	Развитие выносливости (равномерное прохождение дистанции до 3 - х км).	1
6	Раздел VI. Волейбол (15ч)	64	Техника безопасности, раздел: волейбол. Передача над собой во встречных колоннах.	1
		65	Передача над собой во встречных колоннах.	1
		66	Верхняя прямая подача, приём подачи в 3-ю зону.	1
		67	Верхняя прямая подача, приём подачи в 3-ю зону	1

		68	Верхняя передача в парах через сетку двумя руками в прыжке (к/у).	1
		69	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку.	1
		70	Передача в тройках после перемещения.	1
		71	Передача в тройках после перемещения.	1
		72	Передача в тройках после перемещения (к/у).	1
		73	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи (к/у).	1
		74	Одиночный блок.	1
		75	Одиночный блок, страховка при блокировании.	1
		76	Тактика свободного нападения. Одиночный блок.	1
		77	Приём мяча, отражённого сеткой (в паре у сетки).	1
		78	Приём мяча, отражённого сеткой (в паре у сетки).	1
7	Раздел VII. Баскетбол (13ч)	79	Техника безопасности, раздел баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
		80	Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1
		81	Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением.	1
		82	Передачи мяча разными способами на месте , с сопротивлением.	1
		83	Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.	1
		84	Техника выполнения передачи и ловля мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча с отскоком от стены (к/у).	1
		85	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
		86	Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1
		87	Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением.	1
		88	Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением.	1
		89	Штрафной бросок.	1
		90	Штрафной бросок (к/у из 10).	1
		91	Быстрый прорыв 2x1, 3x2.	1
8	Раздел VIII. Лёгкая атлетика (11ч)	92	Техника безопасности, раздел: лёгкая атлетика. Низкий старт 30-40 м.	1
		93	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Учёт: подтягивание (м) и упражнение на пресс (д).	1
		94	Низкий старт. Финиширование. Учёт: прыжок в длину с места.	1

		95	Старты из различных положений. Учёт: 30 м.	1
		96	Старты из различных положений. Учёт: 60 м.	1
		97	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
		98	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов (к/у).	1
		99	Бег в равномерном темпе. Учёт: 1000 м.	1
		100	Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
		101	Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
		102	Спортивные игры. Кроссовая подготовка. Итоги за год.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
9 КЛАСС (102 ЧАСА)**

№ п/п	Название раздела	№ урока	Название тем	Кол-во часов на изучение
1	Раздел I Лёгкая атлетика (12ч)	1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
		2	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование	1
		3	Эстафетный бег. Учёт: 30 м	1
		4	Техника бега с максимальной скоростью по прямой.	1
		5	Учёт: 60 м.	1
		6	Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки.	1
		7	Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки.	1
		8	Круговая эстафета.	1
		9	Учёт: прыжок в длину с места.	1
		10	Учёт: подтягивание (м) и упражнение на пресс (д).	1
		11	Учёт: 1000м. Спортивные игры.	1
		12	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1
2	Раздел II. Баскетбол (12ч)	13	Техника безопасности, раздел: баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
		14	Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1
		15	Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1
		16	Передачи мяча разными способами на месте с	1

		сопротивлением.	
	17	Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.	1
	18	Техника выполнения передачи и ловля мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча от стены (к/у).	1
	19	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
	20	Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1
	21	Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением.	1
	22	Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением.	1
	23	Штрафной бросок.	1
	24	Штрафной бросок (к/у: из 10).	1
3	Раздел III. Волейбол (12ч)	25 Техника безопасности, раздел: волейбол. Передача над собой во встречных колоннах.	1
	26	Передача над собой во встречных колоннах.	1
	27	Верхняя прямая подача, приём подачи в 3-ю зону.	1
	28	Верхняя прямая подача, приём подачи в 3-ю зону.	1
	29	Верхняя передача в парах через сетку двумя руками в прыжке (к/у).	1
	30	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку.	1
	31	Передача в тройках после перемещения.	1
	32	Передача в тройках после перемещения.	1
	33	Передача в тройках после перемещения.	1
	34	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи (к/у).	1
	35	Одиночный блок.	1
	36	Одиночный блок, страховка при блокировании.	1
4	Раздел IV. Гимнастика (9ч)	37 Техника безопасности, раздел: гимнастика. Акробатика. Кувырок вперёд в группировке.	1
	38	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
	39	«Мост» из и.п. лёжа (м), стоя (д).	1
	40	Учёт: сгибание - разгибание рук из положения вис (м), сгибание - разгибание рук из положения вис лёжа (д).	1
	41	Техника выполнения акробатических элементов, разученных ранее (к/у).	1
	42	Учёт: наклон вперёд из положения стоя.	1
	43	Впрыгивание на горку матов с разбега в упор присев (разбег, наскок на «мостик»).	1

		44	Впрыгивание на горку матов с разбега в упор присев (сокок, точное приземление).	1
		45	Лазание по канату в два приёма.	1
5	Раздел V. Лыжная подготовка (18ч)	46	Техника безопасности, раздел: лыжная подготовка.	1
		47	Самостоятельное передвижение по дистанции.	1
		48	Самостоятельное передвижение по дистанции.	1
		49	Самостоятельное передвижение по дистанции.	1
		50	Техника попеременного двухшажного хода.	1
		51	Техника попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода	1
		52	Техника попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода.	1
		53	Техника попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода	1
		54	Техника попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода	1
		55	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
		56	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
		57	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
		58	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
		59	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
		60	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
		61	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
		62	Развитие выносливости (равномерное прохождение дистанции до 3 - х км).	1
		63	Развитие выносливости (равномерное прохождение дистанции до 3 - х км).	1
6	Раздел VI. Волейбол (15ч)	64	Техника безопасности, раздел: волейбол. Передача над собой во встречных колоннах.	1
		65	Передача над собой во встречных колоннах.	1
		66	Передача мяча в прыжке через сетку.	1
		67	Передача мяча в прыжке через сетку.	1
		68	Верхняя передача в парах через сетку двумя руками в прыжке (к/у).	1
		69	Приём мяча, отражённого сеткой.	1
		70	Нападающий удар в тройках.	1
		71	Нападающий удар в тройках через сетку.	1
		72	Нападающий удар в тройках через сетку.	1

		73	Передача мяча сверху двумя руками в тройках, стоя спиной в направлении 1 передачи из зоны 3 - в зону - 2.	1
		74	Передача мяча сверху двумя руками в тройках, стоя спиной в направлении передачи из зоны 3 - в зону - 2.	1
		75	Одиночный блок, страховка при блокировании.	1
		76	Тактика свободного нападения. Одиночный блок.	1
		77	Комбинации из разученных упражнений.	1
		78	Комбинации из разученных упражнений.	1
7	Раздел VII. Баскетбол (10ч)	79	Техника безопасности, раздел баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
		80	Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1
		81	Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением.	1
		82	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
		83	Быстрый прорыв 3х2.	1
		84	Передачи и ловля мяча в прыжках в парах, в щит, со сменой мест.	1
		85	Передачи и ловля мяча в прыжках в парах, в щит, со сменой мест..	1
		86	Зонная защита.	1
		87	Зонная защита.	1
		88	Тактика нападения.	1
8	Раздел VIII. Лёгкая атлетика (11ч)	89	Техника безопасности, раздел: лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения.	1
		90	Учёт: подтягивание (м) и упражнение на пресс (д).	1
		91	Учёт: прыжок в длину с места.	1
		92	Учёт: 30 м.	1
		93	учёт: 60 м.	1
		94	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
		95	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов (к/у)	1
		96	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом "перешагивание".	1
		97	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом "перешагивание", в полной координации.	1
		98	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом "перешагивание", в полной координации.	1
		99	Учёт: 1000 м.	1
9	Раздел IX.	100	Кроссовая подготовка	1

	Физическая подготовка с прикладной направленностью. (3ч)	101	Кроссовая подготовка	1
		102	Кроссовая подготовка. Итоги за год.	1