


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Е.А.ЗЕЛЕНОВА
П.Г.Т. СМЫШЛЯЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛЖСКИЙ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ
(ГБОУ ООШ№2 пгт Смышляевка)

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 Е. А. Левинкова

« 27 » 08 2018 г.



«Утверждаю»

И.о. директора  Ю.А.Лоцманова

Приказ № 43-02 от « 31 » 08 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
5-9 классы

Учитель: Сазонов Валерий Викторович
Ф. И. О. педагога, категория

Рассмотрена на заседании методического объединения
Протокол № 2 от « 24 » 08 20 18 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; • усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной 13 практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

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

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных

ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации,

выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

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

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, 16 правил безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

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

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

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

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

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

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры:
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. В области физической культуры:
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических

нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

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

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

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

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

В результате освоения учебного курса «Физическая культура» выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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:

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Таблица календарно-тематического планирования

Физическая культура. 5 класс.

№	Тема урока.	Дата	
		план	факт
Легкая атлетика 13 ч			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика №3.1, на спортивной площадке №3.3., по подвижным играм №3.10.)		
2	Равномерный бег 500 метров. ОРУ на развитие общей выносливости		
3	Бег 30 метров (2-3 повторения)		
4	Равномерный бег на 800 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.		
5	Бег 60 метров (2-3 повторения), высокий старт		
6	Бег на 1000 метров, без учета времени		
7	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
8	Прыжки в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
9	Техника прыжка в высоту (ножницы)		
10	Бег на 30 метров		
11	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров		
12	Метание м/мяча (150 г.) на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)		
13	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)		
Футбол 14 ч			
14	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону		
15	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема		
16	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча		
17	Ведение мяча, отбор мяча		
18	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.		
19	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.		
20	Передачи в движении по диагонали. Учебная игра.		
21	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.		
22	Ведение мяча с изменением скорости		
23	Игра по упрощенным правилам		
24	Комбинация из основных элементов игры в футбол.		
25	Двусторонняя игра в футбол		
26	Игра в футбол по основным правилам		
27	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за боковой линии		
Баскетбол 9ч.			
28	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.		
29	Обучение, освоение ловли и передачи мяча		
30	Ведение мяча правой и левой рукой в движении		

31	Ведение мяча с изменением направления, броска двумя руками с места		
32	Броски двумя руками с места		
33	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении		
34	Вырывание, выбивание мяча		
35	Игра в баскетбол по упрощённым правилам		
36	Подвижные игры на базе баскетбола		
Гимнастика с элементами акробатики 12 ч			
37	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.		
38	Акробатика. Кувырок вперед-назад.		
39	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)		
40	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)		
41	Акробатика. Развитие координационных способностей.		
42	Акробатика. Прыжки через скакалку.		
43	Акробатика. Лазание по канату.		
44	Акробатика. Развитие гибкости.		
45	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей.		
46	Освоение висов. Подтягивание.		
47	Упражнения на пресс.		
48	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике.		
Лыжная подготовка 9 ч			
49	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		
50	Скользкий шаг без палок.		
51	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.		
52 – 54	Одновременный бесшажный ход.		
55 – 57	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.		
58 – 60	Попеременный двухшажный ход		
61 – 63	Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом»		
64 – 65	Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.		
66 – 67	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.		
Волейбол 10 ч.			
68	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
69	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.		
70	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над головой.		
71	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения		
72	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки		
73	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		

74	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи удара)		
75	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом		
76	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков		
77	Подвижные игры с элементами волейбола.		
Общая физическая подготовка 11ч.			
78	Инструктаж по т/безопасности на уроках по легкой атлетике		
79	ОФП. Равномерный бег (6 минут)		
80	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)		
81	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.		
83	Подвижные игры в «Пионербол» с элементами волейбола		
84	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.		
85	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места.		
86	Подвижные игры.		
87	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
88	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости.		
89	Комплекс упражнений на развитие координации		
Легкая атлетика 10 ч.			
90	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.		
91	Бег 30 метров		
92-93	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
94 – 95	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места		
96	Метание м/мяча вдаль		
97	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров		
98	Бег 60 метров (у)		
99	Бег 1000 метров		
100	Закрепление бега на 400 метров		
101-102	Подведение итогов учебного года		

Календарно-тематическое планирования . Физическая культура 6 класс

№	Тема урока. Тип урока	Количество во часов	Дата	
			план	факт
«Лёгкая атлетика» 13 ч.				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика №3.1, на спортивной площадке №3.3., по подвижным играм №3.10.) Повторение прыжка в длину с места, техники высокого старта. Развитие физических качеств.	1		
2	Обучение низкому старту (первичное ознакомление). Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м)	1		
3	Урок - соревнования	1		
4	Контроль прыжка в длину с места. Обучение низкому старту (продолжение). Развитие выносливости (медленный бег до 900 м).	1		
5	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30м и 60м по 2-3 попытки). Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега. Спортивные игры.	1		
6	Урок - соревнования	1		
7	Обучение технике приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование технике отталкивания в прыжках в длину.	1		
8	Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину.	1		
9	Урок - соревнования	1		
10	Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Теоретическая часть: История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие физических качеств.	1		
11	Совершенствование техники прыжка в длину. Бег 60м на результат (2 попытки). Развитие выносливости (медленный бег до 1000м)	1		
12	Урок - соревнования	1		
13	Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции, на выносливость.	1		
«Баскетбол» 14 ч.				
14	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по баскетболу №3.7.) Совершенствование передачи мяча от груди.	1		
15	Совершенствование передачи мяча от груди.	1		
16	Урок – соревнования	1		

	Совершенствование передача от груди. Техника ведения мяча змейкой	1		
17	Обучение передачи одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1		
19	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1		
20	Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу.	1		
21	Урок - соревнования	1		
22	Обучение техники ведения мяча с изменением направления.	1		
23	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.	1		
24	Урок - соревнования	1		
25	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.	1		
26	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	1		
27	Урок - соревнования	1		
«Гимнастика» 15 ч.				
28	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по гимнастики №3.6., на гимнастических снарядах №3.11., по подвижным играм №3.10.) Обучение прыжку через козла в ширину. Повторение висов.	1		
29	Совершенствование прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов.	1		
30	Совершенствование танцевальных движений. Урок - соревнования	1		
31	Контроль прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. Совершенствование танцевальных движений.	1		
32	Контроль висов. Контроль танцевальных движений. Совершенствование прыжка через козла. Развитие физических качеств.	1		
33	Урок - соревнования	1		
34	Обучение акробатическим элементам (мосту). Обучение упражнениям на перекладине (ознакомление).	1		
35	Совершенствование акробатических элементов (мост). Обучение упражнениям на перекладине.	1		
36	Урок - соревнования	1		
37	Повторение танцевальных упражнений. Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине.	1		
38	Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине.	1		
39	Урок - соревнования	1		
40	Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине. Повторение висов.	1		

41	Контроль акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине. Развитие физических качеств.	1		
42	Урок - соревнования	1		
«Лыжная подготовка» 17 ч.				
43	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по лыжной подготовки №3.2., по подвижным играм № 3.10.) Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1		
44	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1		
45	Урок - соревнования	1		
46	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1		
47	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода.	1		
48	Урок - соревнования	1		
49	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км.	1		
50	Обучение техники подъема елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1		
51	Урок - соревнования	1		
52	Обучение техники подъема елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1		
53	Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км	1		
54	Урок - соревнования	1		
55	Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км	1		
56	Совершенствование техники торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1		
57	Урок - соревнования	1		
58	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1		
59	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1		
Гимнастика 12 ч.				
60	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по гимнастики №3.6., на гимнастических снарядах №3.11., по подвижным играм №3.10.)	1		
61	Обучение техники стойки на лопатках, кувырков. Обучить акробатические соединения.	1		
62	Закрепление техники стойки на лопатках, кувырков. Закрепить акробатические соединения.	1		
63	Урок - соревнования	1		
64	Совершенствование техники стойки на лопатках, кувырков. Совершенствование акробатических соединений.	1		

65	Совершенствование техники стойки на лопатках, кувырков. Совершенствование акробатических соединений.	1		
66	Урок - соревнования	1		
67	Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.	1		
68	Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.	1		
69	Урок - соревнования	1		
70	Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.	1		
71	Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.	1		
Баскетбол 7 ч.				
72	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по баскетболу №3.7.) Совершенствование передачи мяча от груди.	1		
73	Урок - соревнования	1		
74	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1		
75	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1		
76	Урок - соревнования	1		
77	Техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1		
78	Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу.	1		
Волейбол 16 ч.				
79	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (волейбол №3.8.) Обучение стойкам, остановкам и перемещениям волейболистов. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств.	1		
80	Совершенствование стоек, остановок и перемещений волейболистов. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств.	1		
81	Урок - соревнования	1		
82	Обучение передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Совершенствование стоек, остановок и перемещений волейболистов. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств (игра в пионербол с применением приёмов волейболистов).	1		
83	Повторение приёма мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1		
84	Урок - соревнования	1		
85	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Обучение тактике первых и вторых передач. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		
86	Контроль техники приёма мяча снизу двумя руками.	1		

	Совершенствование тактике первых и вторых передач. 1 Учебная игра по упрощённым правилам.			
87	Урок - соревнования	1		
88	Совершенствование тактике первых и вторых передач. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		
89	Обучение приёму мяча снизу нижней прямой подачи. Совершенствование тактике первых и вторых передач. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		
90	Урок - соревнования	1		
91	Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		
92	Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		
93	Урок - соревнования	1		
94	Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		
	Легкая атлетика 8 ч.			
95	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика №3.1, на спортивной площадке №3.3., по подвижным играм №3.10.) Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1		
96	Обучение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1		
97	Урок - соревнования	1		
98	Совершенствование техники разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1		
99	Обучение техники старта с опорой на одну руку. Метание набивного мяча	1		
100	Урок - соревнования	1		
101	Совершенствование стартового разгона. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1		
102	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре на 7 класс.

№ урока	Тема урока.	Количество во часов	Дата	
			План	Факт
Знания о физической культуре. Легкая атлетика 12ч.				
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Специально беговые упражнения	1		
2	Эстафетный бег. Старты из различных положений	1		
3	Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1		
4	Тестирование бега на 30 метров	1		
5	Бег на средние дистанции	1		
6	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. Тестирование 60 м.	1		
7	Бег на средние дистанции	1		
8	Упражнения в парах	1		
9	Прыжок в длину с места	1		
10	Метание малого мяча в вертикальную цель	1		
11	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике	2		
– 12				
Гимнастика 12 ч.				
13	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей	1		
14	Акробатические упражнения. Кувырок вперед	1		
15	Акробатические упражнения, комбинации	1		
16	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости	1		
17	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы.	2		
– 19				
20	Висы. Строевые упражнения	1		
21	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	2		
– 22				
23	Строевые упражнения. Упражнения на бревне. Опорный прыжок.	1		
24	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1		
Спортивные игры. 24 ч.				
25	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. ОФП.	1		
26	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	2		
– 27				
28	Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	2		
– 29				
30	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки	1		
31	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах.	1		

32 – 33	Волейбол. Прием и передача мяча	2		
34	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1		
35	Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения.	1		
36 – 37	Волейбол. Нижняя подача	2		
38 – 39	Волейбол. Основные приемы.	2		
40	Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания	1		
41	Волейбол. Основные приемы.	1		
42 – 45	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	2		
46	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств	1		
47	Развитие ловкости, силы и скорости. Эстафеты.	1		
48	Развитие ловкости, силы и скорости.	1		
	Лыжная подготовка 15 ч			
49	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг.	1		
50	Скользящий шаг. Поворот переступанием.	1		
51 – 52	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	2		
53	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1		
54	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах	1		
55	Одновременный бесшажный ход	1		
56	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета.	1		
57	Одновременный двухшажный ход. Зимние виды спорта	1		
58 – 59	Одновременный двухшажный ход	2		
60	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек.	1		
61	Торможением упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин	1		
62	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1		
63	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1		
	Спортивные игры 26 ч.			
64	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока	1		
65	Баскетбол. стойки и передвижения игрока, повороты и остановки	1		
66	Баскетбол. стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры	1		
67 -68	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	2		
69	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола	1		
70	Баскетбол. ведение мяча. основные правила и приемы игры.	1		
71 – 72	Баскетбол. Ведение мяча. основные приемы игры	2		
73 –	Баскетбол. Бросок мяча.	2		

74				
75 – 76	Баскетбол. тактика свободного падения.	2		
77 – 78	Баскетбол. Игровые задания.	2		
79	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения.	1		
80	Футбол. овладение техникой передвижения. Повороты	1		
81	Футбол. овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока	1		
82	Футбол. Овладение элементами техники футбола.	1		
83	Футбол. Освоение техники удара по мячу	1		
84	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом	1		
85	Футбол. Освоение техники удара по мячу	1		
86	Футбол. Освоение техники ведения мяча	1		
87	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Правила игры в футбол	1		
88	Футбол. Освоение техники ведения мяча	1		
89	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой	1		
90	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
Легкая атлетика 11 ч.				
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	1		
92	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	1		
93	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий	1		
94	Развитие силовой выносливости. тест – бег на 1000 м.	1		
95	Метание малого мяча	1		
96	Бег на короткие дистанции. Тестирование бега на 30 м.	1		
97	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча.	1		
98	Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега	1		
99	Сдача зачетов по физической подготовке (60м и метание малого мяча)	1		
10 0	Сдача зачетов по физической подготовке (прыжок в длину с места, 60м)	1		
10 1 – 10 2	Эстафеты с элементами спортивных игр	2		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 8 класс.

№ урока	Тема урока.	Количество часов	Дата	
			План	Факт
Легкая атлетика 20 ч.				
1	Вводный инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры. Первичный инструктаж на рабочем месте.	1		
2	Низкий старт.	1		
3	Высокий старт	1		
4	Прыжок в длину с места	1		
5	Челночный бег	1		
6	Бег на результат 60м.	1		
7	Метание малого мяча на дальность с места,	1		
8	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	1		
9	Прыжки в высоту способом «ножницы».	1		
10	Бег на 2000 м.	1		
11	Прыжки на скакалке.	1		
12	Прыжки в высоту способом «ножницы», кросс 500 (д), 1000 (м).	1		
13	6 минутный бег.	1		
14	Ходьба и бег.	1		
15	Бег в равномерном темпе.	1		
16	Бросок набивного мяча на дальность двумя руками	1		
17-20	Тестирование физических качеств («Президентские состязания»)	3		
Гимнастика 16 ч.				
21	ТБ на уроках физкультуры. Герои легкой атлетики. Герои гимнастики.	1		
22	Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Первая помощь во время занятий	1		
23	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1		
24	ОРУ Строевые упражнения («прямо», повороты в движении). Силовая подготовка. Вис на согнутых руках (<i>на результат</i>).	1		
25	ОРУ. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги(козел в длину) – мальчики, ноги врозь - девочки), Разучивание акробатических упражнений (кувырки).	1		
26	ОРУ. Разучивание акробатической комбинации (мальчики- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, дл. кувырок; девочки- мост). Совершенствование – опорных прыжков.	1		
27	ОРУ. Разучивание упражнений в равновесии (девочки), упражнений на брусьях (мальчики- подъем в сед ноги врозь). Совершенствование акробатической комбинации.	1		

28	ОРУ. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование акробатической комбинации. Мальчики – совершенствование комбинации на брусьях, девочки – совершенствование упражнений в равновесии.	1		
29	ОРУ. Совершенствование акробатической комбинации. Совершенствование опорных прыжков.	1		
30	ОРУ. Опорные прыжки <i>(на результат)</i> . Совершенствование упражнений на брусьях, упражнений в равновесии.	1		
31	ОРУ. Совершенствование акробатической комбинации. Пресс (контр).	1		
32	ОРУ. Акробатическая комбинация <i>(на оценку)</i> . Совершенствование упражнений на брусьях, упражнений в равновесии.	1		
33	ОРУ. Отжимание <i>(на результат)</i> . Разучивание висов и упоров (мальчики из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор; девочки из упора опускание вперед в вис присев). Совершенствование упражнений на брусьях, упражнений на бревне.	1		
34	ОРУ. Упражнений на брусьях <i>(на оценку)</i> , упражнения в равновесии <i>(на результат)</i> . Совершенствование висов и упоров.	1		
35	ОРУ. Совершенствование упражнений на перекладине. Гибкость (контр).	1		
36	ОРУ. Совершенствование гимнастических упражнений. Совершенствование строевых упражнений.	1		
Баскетбол 11 ч.				
37	Передача мяча на месте.	1		
38	Бросок мяча от плеча после ведения.	1		
39	Штрафной бросок.	1		
40	Передача мяча в движении.	1		
41	Передача мяча.	1		
42	Учебная игра.	1		
43	Перемещения в стойке с изменением направления, скорости.	1		
44	Нападение быстрым прорывом.	1		
45	Совершенствования техники защиты.	1		
46	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	1		
47	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1		
Лыжная подготовка 18 ч.				

48	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1		
49 – 50	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».	2		
51	Торможение «плугом», упором.	1		
52 – 54	Коньковый ход.	2		
55	Подъемы и спуски.	1		
56 – 57	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м).	2		
58	Одновременный одношажный ход.	1		
59	Прохождение дистанции.	1		
60 – 61	Повороты переступанием, на месте махом.	2		
62	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.	1		
63	Прохождение дистанции 4,5км.	1		
64	Виды лыжного спорта.	1		
65	Прохождение дистанции	1		
Волейбол 17 ч.				
66	Терминология игры волейбол.	1		
67 – 68	Варианты техники передачи мяча.	2		
69 – 70	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	2		
71	Варианты подач мяча.	1		
72	Нижняя подача.	1		
73 – 74	Верхняя подача.	2		
75 – 76	Отбивание кулаком.	2		
77 – 78	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	2		
79	Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.	1		
80	Жесты судьи.	1		
81	Варианты нападающего удара через сетку.	1		
82	Игра по упрощенным правилам	1		
Элементы единоборств 7 ч.				
83	Стойки и передвижения в стойке.	1		
84	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1		
85	Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.	1		
86	Упражнения по овладению приёмами страховки	1		
87	Повторение пройденного материала по приёмам единоборств.	1		
88 – 89	Силовые упражнения и единоборства в парах	2		
Легкая атлетика 13 ч.				
90	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры	1		
91	Преодоление горизонтальных препятствий	1		
92	Развитие силовой выносливости	1		
93	Переменный бег	1		
94	Кроссовая подготовка	1		
95	Гладкий бег	1		

96	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
97	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
98	Метание мяча на дальность	1		
99	Прыжок в длину с разбега	1		
100	Подвижные игры.	1		
101 – 102	Повторение пройденного	2		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре на 9 класс.

№	Тема урока. Тип урока	Количество о часов	Дата по плану	Дата по факту
Раздел «Лёгкая атлетика» (15ч)				
1	Вводный инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры. Первичный инструктаж на рабочем месте.	1	03.09	
2	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушиба	1	06.09	
3	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1	07.09	
4	Низкий старт 30 м.	1	10.09	
5	Низкий старт от 70 до 80 м	1	13.09	
6	Низкий старт до 70 м	1	14.09	
7	Высокий старт	1	17.09	
8	Прыжок в длину с места	1	20.09	
9	Челночный бег	1	21.09	
10	Бег на результат 60м.	1	24.09	
11	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность	1	27.09	
12	Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг)	1	28.09	
13	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	01.10	
14	Бег на средние дистанции	1	04.10	
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	05.10	
Футбол (10ч)				
16-17	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	15.10 18.10	
18 – 19	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	2	19.10 22.10	
20	Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	1	25.10	
21	Совершенствование техники ведения мяча	1	26.10	
22	Совершенствование техники ударов по воротам	1	29.10	
23	Совершенствование техники владения мячом	1	01.11	
24	Совершенствование техники перемещений,	1	02.11	

	владения мячом			
25	Совершенствование тактики игры	1	08.11	
Баскетбол (8 часов)				
26	Освоение ловли и передач мяча	1	09.11	
27	Освоение техники ведения мяча	1	12.11	
28	Броски одной и двумя руками в прыжке	1	15.11	
29	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1	16.11	
30	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	26.11	
31	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1	29.11	
32	Освоение тактики игры	1	30.11	
33	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	03.12	
Элементы единоборств (7 часов)				
34	Стойки и передвижения в стойке.	1	06.12	
35	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1	07.12	
36	Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.	1	10.12	
37	Упражнения по овладению приёмами страховки	1	13.12	
38	Повторение пройденного материала по приёмам единоборств.	1	14.12	
39	Силовые упражнения и единоборства в парах	1	17.12	
40	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры	1	20.12	
Лыжная подготовка (15 часов)				
41	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	21.12	
42	Попеременный четырёхшажный ход	1	24.12	
43	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	27.12	
44 – 45	Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».	2	28.12 29.12	
46 – 47	Торможение «плугом», упором.	2	10.01 11.01	
48 – 49	Коньковый ход.	2	14.01 17.01	
50 – 51	Подъемы и спуски.	2	18.01 21.01	
52	Повороты переступанием, на месте махом.	1	24.01	

53	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.	1	25.01	
54	Прохождение дистанции до 5 км.	1	28.01	
55	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	31.01	
Волейбол (15 часов)				
56	Терминология игры волейбол.	1	1.02	
57	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	4.02	
58	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	7.02	
59	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	8.02	
60	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1	11.02	
61	Варианты подачи мяча.	1	14.02	
62	Совершенствование нижней подачи.	1	15.02	
63	Совершенствование верхней подачи.	1	25.02	
64	Отбивание кулаком.	1	28.02	
65	Приём мяча, отражённого сеткой.	1	1.03	
66	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1	4.03	
67	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1	7.03	
68	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	11.03	
69	Игра в нападении в зоне 3.	1	14.03	
70	Игра в защите	1	15.03	
Гимнастика(13 часов)				
71	ТБ на уроках физкультуры. Герои легкой атлетики. Герои гимнастики.	1	18.03	
72 - 73	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге;	2	21.03 22.03	
74 – 75	Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	2	25.03 28.03	
76 – 77	Висы. Строевые упражнения	2	29.03 1.04	
78 – 79	Опорный прыжок. Строевые упражнения	2	4.04 5.04	
80 – 81	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и бревне (мальчики)	2	15.04 18.04	
82 – 83	Акробатика. Лазанье по канату в два приема.	2	19.04 22.04	
Легкая атлетика (8 часов)				
84	Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта	1	25.04	

85	Метание мяча. Бег с низкого старта	1	26.04	
86	Эстафетный бег	1	29.04	
87	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	6.05	
88	Прыжки в длину с разбега	1	13.05	
89	Метание малого мяча с разбега по движущейся мишени;	1	16.05	
90	Метание малого мяча на дальность с осваивать разбега (трех шагов)	1	17.05	
91	Кроссовый бег	1	20.05	
Футбол (8 часов)				
92	Удар по мячу серединой подъема	1	23.05	
93	Удар по мячу серединой лба	1	24.05	
94	Остановка мяча подошвой	1		
95 – 96	Отбор мяча подкатом	2		
97	Игра по правилам	2		
98 - 99	Резервные уроки	2		