

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Газимуро - Заводская средняя общеобразовательная школа**

Утверждаю:

Директор

_____/Г.Ф.Уварова/

Приказ №195/1 от «01»
сентября 2021 г.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура» ФГОС
5-9 класс**

Составители: учителя физической культуры

Мальцев Р.А., Геворкян М.М., Щетинин В.В.

2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре для 5-9 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- 1.Федерального компонента государственного образовательного стандарта (2004 года),
- 2.Федерального образовательного стандарта среднего общего образования (2009 год),
- 3.Федерального образовательного стандарта среднего общего образования (2010 год),
- 4.письма департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации «О рекомендации к использованию примерной образовательной программы основного общего образования» от 16 августа 2010 г. № 03-48,
5. письмом департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерной основной образовательной программе среднего общего образования» от 01 ноября 2011 г. № 03-766,
- 6.приказом Министерства образования и науки РФ №1576 от 31 декабря 2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373,
7. приказом Министерства образования и науки РФ №1577 от 31 декабря 2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897,
- 8.Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Газимуро-Заводской средней общеобразовательной школы и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ педагогов, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств,

творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

Содержание курса Физическая культура представлено:

Легкая атлетика

Гимнастика

Спортивные и подвижные игры

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 физкульт-пауз (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.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Правила игры. История игры.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Тематическое планирование 5 класса

№ урока	Тема урока	Количество часов
		Легкая атлетика-14 часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. История физической культуры.	1
2,3	Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	2
4,5	Обучение технике челночного бега. Челночный бег 3/10 метров	2
6	Овладение техникой прыжков в длину с разбега . Олимпийские игры древности.	1
7,8	Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.	2

9,10	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	2
11,12	Овладение техникой прыжков в высоту. Развитие выносливости..	2
13,14	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. Знание о физической культуре.	2
		Баскетбол- 14часов
15	Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола.	1
16,17	Освоение техникой передачи мяча. Мини-баскетбол.	2
18,19	Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок.	2
20	Упражнения на формирование силы. Развитие силы.	1
21	Освоение техникой ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол.	1
22	Освоение техникой элементов игры «Баскетбол»	1
23	Освоение техникой прыжков через скакалку.. Развитие прыгучести.	1
24	Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1
25	Освоение техникой бросков баскетбольного мяча на точность. Физическая культура человека.	1
26,27,28	Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.	3

		<i>Гимнастика- 14 часов.</i>
29	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	1
30	Освоение строевых упражнений Личная гигиена.	1
31	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
32	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	1
33	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
34	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Физическая культура в современном обществе	1
35	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.	1
36	Освоение акробатических упражнений.	1
37	Освоение акробатических упражнений.	1
38	Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
39	Развитие координационных способностей. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
40	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Первая помощь и самопомощь.	1

41	Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	1
42	Развитие гибкости.. Лазание по канату.	1
		Волейбол 18 часов
43,44	Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..	2
45,46	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока. Освоение техники прямого нападающего удара.	2
47,48,49	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом.	3
50-53	Освоение техники нижней прямой подачи. Итоговый урок. Знание о спортивной игре. Закрепление тактики свободного нападения	3
54	 Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	1
55	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры в футбол.	1
56	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1

57	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
58	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
59	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
		<i>Легкая атлетика- 9ч.</i>
60	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка в высоту.	1
61	Освоение техникой прыжка в высоту способом «Перешагиванием».	1
62	Закрепление техники прыжка в высоту на результат..	1
63	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
64	Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3х10 м на результат.	1
65	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат.	1
66	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	1
67	Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	1
68	Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг» Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени.	1

№ урока	Тема урока	Количество часов
		Легкая атлетика-14 часов
1,2	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры.	2
3,4	Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	2
5,6	Обучение технике челночного бега. Челночный бег 3/10 метров	2
7,8	Овладение техникой прыжков в длину с разбега . Олимпийские игры древности.	2
9	Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.	1
10	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
11	Овладение техникой прыжков в высоту. Развитие выносливости..	1
12-14	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. Знание о физической культуре.	3
		Баскетбол-12 часов
15-16	Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола.	2

17-18	Освоение техникой передачи мяча. Мини-баскетбол.	2
19-20	Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок.	2
21-22	Упражнения на формирование силы. Развитие силы.	2
23	Освоение техникой ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол.	1
24	Освоение техникой элементов игры «Баскетбол»	1
25	Освоение техникой прыжков через скакалку.. Развитие прыгучести.	1
26	Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1
27	Освоение техникой бросков баскетбольного мяча на точность.. Физическая культура человека.	1
28-29	Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.	2
		<i>Гимнастика- 14 часов.</i>
30	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	1
31	Освоение строевых упражнений Личная гигиена.	1
32	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
33	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	1

34	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
35	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Физическая культура в современном обществе	1
36	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.	1
37	Освоение акробатических упражнений.	1
38	Освоение акробатических упражнений.	1
39	Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
40	Развитие координационных способностей. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
41	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Первая помощь и самопомощь.	1
42	Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	1
43	Развитие гибкости.. Лазание по канату.	1
		Волейбол- 12 часов
44	Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..	1
45-47	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока.	3

	Освоение техники прямого нападающего удара.	
48-50	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом.	3
51-55	Освоение техники нижней прямой подачи. Итоговый урок. Знание о спортивной игре. Закрепление тактики свободного нападения	5
		Футбол-6 часов
56	Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	1
57	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры в футбол.	1
58	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1
59	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
60	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
		Легкая атлетика-8ч.

61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Освоение техникой прыжка в высоту способом «Перешагиванием».	1
62	Закрепление техники прыжка в высоту на результат..	1
63	Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3х10 м на результат.	1
64	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат.	1
65	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	1
66	Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	1
67	Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг»	1
68	Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени.	1

Тематическое планирование 7 класса

№ урока	Тема урока	Количество часов

		Легкая атлетика-8 часов
1,2	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. История физической культуры.	2
3,4	Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	2
5,6	Обучение технике челночного бега. Челночный бег 3/10 метров	2
7,8	Овладение техникой прыжков в длину с разбега . Олимпийские игры древности.	2
9	Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.	1
10	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
11	Овладение техникой прыжков в высоту. Развитие выносливости..	1
12-14	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. Знание о физической культуре.	3
		Баскетбол- 13часов
15	Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола.	1
16-17	Освоение техникой передачи мяча. Мини-баскетбол.	2

18-19	Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок.	2
20	Упражнения на формирование силы. Развитие силы.	1
21	Освоение техникой ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол.	1
22	Освоение техникой элементов игры «Баскетбол»	1
23	Освоение техникой прыжков через скакалку.. Развитие прыгучести.	1
24	Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1
25	Освоение техникой бросков баскетбольного мяча на точность.. Физическая культура человека.	1
26-27	Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.	2
		<i>Гимнастика- 14 часов.</i>
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	1
29	Освоение строевых упражнений Личная гигиена.	1
30	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
31	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	1
32	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1

33	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Физическая культура в современном обществе	1
34	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.	1
35	Освоение акробатических упражнений.	1
36	Освоение акробатических упражнений.	1
37	Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
38	Развитие координационных способностей. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
39	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Первая помощь и самопомощь.	1
40	Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	1
41	Развитие гибкости.. Лазание по канату.	1
		Волейбол- 12 часов
42	Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..	1
43-45	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока. Освоение техники прямого нападающего удара.	3

46-48	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом.	3
49-53	Освоение техники нижней прямой подачи. Итоговый урок. Знание о спортивной игре. Закрепление тактики свободного нападения	5
		Футбол-6 часов
54	Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	1
55	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры в футбол.	1
56	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1
57	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
58	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
59	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
		Легкая атлетика-10ч.

60	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка в высоту.	1
61	Освоение техникой прыжка в высоту способом «Перепагиванием».	1
62	Закрепление техники прыжка в высоту на результат..	1
63	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
64	Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3х10 м на результат.	1
65	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат.	1
66	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	1
67	Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	1
68	Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг»	1

Тематическое планирование - 8класс

№ Урока	Тема урока	Количество часов
		Легкая атлетика- 10часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атлетике.. История развития физической культуры.	1
2	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1
3	Стартовый разгон. Высокий старт. Бег 30 метров.	1
4	Стартовый разгон. Низкий старт. Бег 60 метров	1
5	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	1
6	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	1
7	Овладение техникой прыжка в длину с разбега Физическое развитие человека.	1
8	Овладение техникой прыжка в длину с разбега	1
9	Овладение техникой прыжка в высоту с разбега	1
10	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
		Кроссовая подготовка- 4часа
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров	1
13	Развитие скоростной выносливости.	1
14	Развитие выносливости и координационных	1

	способностей.	
		Баскетбо- 12 часа
15,16,17	Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	3
18,19,20	Освоение ловли и передач мяча. Самонаблюдение и самоконтроль.	3
21,22,23	Освоение техникой ведения мяча и броска мяча.	3
24,25,26	Вырывание и выбивание мяча . Учебная игра.	3
		Гимнастика- 14 часов
27	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики Освоение общеразвивающих упражнения без предметов Строевые упражнения	1
28	Освоение общеразвивающих упражнения с предметами. Знания о физической культуре. История Олимпийских игр.	1
29	Освоение и совершенствование висов и упоров. Личная гигиена	1
30	Освоение и совершенствование опорных прыжков Предупреждение травматиза.	1
31	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
32	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1
33	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.. Личная гигиена.	1
34	Развитие силовых способностей Упражнение для	1

	пресса	
35	Развитие координационных способностей Лазание по канату	1
36	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Предупреждение травматизма.	1
37	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
39,40	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	2
		Волейбол-13 часов
41	Техника безопасности на уроках волейбола. История игры.	1
42,43	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2
44,45,46	Прием и передача мяча. Учебная игра	3
47,48	Передача мяча в движении.	2
49,50	Прием и передача мяча с использованием подвижных игр.	2
51,52,53	Нижняя подача мяча. Учебная игра	3
		футбол-7 часов
54	Техника безопасности на уроках футбола. История игры футбола.	1
55	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила	1

	игры.	
56	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1
57	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
58	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
59	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
60	Освоение техникой ударов по воротам. Возрождение Олимпийских игр. Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей	1
		Легкая атлетика- 8часов
61	Прыжки в высоту с разбега (способом перешагиванием)	1
62	Прыжки в высоту с разбега (способом перешагиванием)	1
63	Низкий старт и стартовый разгон Бег 100 метров	1
64	Развитие выносливости. Бег 2000 метров	1
65	Развитие выносливости. Медленный бег до 10 минут	1
66	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра.	1
67,68	Переменный бег . Прыжки в длину с разбега.	2

Тематическое планирование-9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
		Легкая атлетика- 10часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атлетике.. История развития физической культуры.	1
2	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1
3	Стартовый разгон. Высокий старт. Бег 30 метров.	1
4	Стартовый разгон. Низкий старт. Бег 60 метров	1
5	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	1
6	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	1
7	Овладение техникой прыжка в длину с разбега Физическое развитие человека.	1
8	Овладение техникой прыжка в длину с разбега	1

9	Овладение техникой прыжка в высоту с разбега	1
10	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
		Кроссовая подготовка- 4часа
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров	1
13	Развитие скоростной выносливости.	1
14	Развитие выносливости и координационных способностей.	1
		Баскетбо- 11часа
15,16,17	Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	3
18,19,20	Освоение ловли и передач мяча. Самонаблюдение и самоконтроль.	3
21,22,23	Освоение техникой ведения мяча и броска мяча.	3
24,25,26	Вырывание и выбивание мяча . Учебная игра.	3
		Гимнастика- 14 часов
27	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики Освоение общеразвивающих упражнения без предметов Строевые упражнения	1
28	Освоение общеразвивающих упражнения с предметами. Знания о физической культуре. История Олимпийских игр.	1
29	Освоение и совершенствование висов и упоров. Личная гигиена	1

30	Освоение и совершенствование опорных прыжков Предупреждение травматиза.	1
31	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
32	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1
33	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.. Личная гигиена.	1
34	Развитие силовых способностей Упражнение для пресса	1
35	Развитие координационных способностей Лазание по канату	1
36	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Предупреждение травматизма.	1
37	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
39,40	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	2
		Волейбол-13 часов
41	Техника безопасности на уроках волейбола. История игры.	1
42,43	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2
44,45,46	Прием и передача мяча. Учебная игра	3
47,48	Передача мяча в движении.	2
49,50	Прием и передача мяча с использованием подвижных	2

	игр.	
51,52,53	Нижняя подача мяча. Учебная игра	3
		футбол- 7часов
54	Техника безопасности на уроках футбола. История игры футбола.	1
55	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры.	1
56	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1
57	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
58	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
59	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
60	Освоение техникой ударов по воротам. Возрождение Олимпийских игр. Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей	1
		Легкая атлетика- 8часов
61	Прыжки в высоту с разбега (способом перешагиванием)	1
62	Прыжки в высоту с разбега (способом перешагиванием)	1
63	Низкий старт и стартовый разгон Бег 100 метров	1
64	Развитие выносливости.	1

	Бег 2000 метров	
65	Развитие выносливости. Медленный бег до 10 минут	1
66	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра.	1
67,68	Переменный бег . Прыжки в длину с разбега.	2