

Муниципальное автономное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 И.В. Голицына

« 02 » сентября 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 15

 А.А. Чухланцева

« 02 » 09 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5-9 класс

Составитель: учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Павлова Екатерина Александровна

п. Карпушиха

Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»

5 – 9 классы

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897, на основании рабочих программ предметной линии учебника В.И. Ляха, Москва, «Просвещение», 2014 год. Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе, основного общего образования МАОУ СОШ № 15.

Изучение предмета физическая культура направлена на достижение следующих целей:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

В рабочей программе представлены:

- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочая программа предусматривает изучение физической культуры в основной общеобразовательной школе из расчета 3 учебных часа в неделю в 5,7,8 классах: по 105 часа в каждом классе, по 2 часа в неделю в 6, 9 классах: по 70 часов в каждом классе.

Раздел 1. «Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса»

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая

культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;

формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

навыки смыслового чтения;

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 учёта интересов; 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; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

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

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

В области познавательной культуры:

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

знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

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

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

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

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

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

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Знания о физической культуре

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, в том числе выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

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 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.

Раздел 2. «Содержание учебного предмета, курса»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построение и перестроение на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; передвижение в колонне с изменением длины шага. Акробатические упражнения и комбинации: акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки) стилизованные общеразвивающие упражнения. Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастических кольцах: висы согнувшись, висы прогнувшись. Легкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; кроссовый бег; бег на 1000м. варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом;

комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по правилам.

Волейбол: стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол: стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча по прямой; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам; игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения: передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; лазанье по канату (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом к стенке (девочки); приземление на точность и сохранение равновесия; преодоление полос препятствий. Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики: Развитие гибкости. наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в

стороны; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие координации движений преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силы подтягивание в висе и отжимание в упоре; подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика: Развитие выносливости бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы: прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты: бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); прыжки через скакалку в максимальном темпе; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие быстроты: ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т. д.); выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по гимнастической скамейке; броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Раздел 3. «Тематическое планирование»

название темы	количество часов, отводимых на освоение темы				
	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9кл.
Знания о физической культуре	4	4	4	4	4
Гимнастика с элементами акробатики	21	12	21	21	11
Лёгкая атлетика	31	26	32	32	28
Лыжная подготовка	20	14	20	20	13
Подвижные игры и спортивные игры	29	14	28	28	16
Общее количество часов	105	70	105	105	70

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Знания о физической культуре	1
1	Организационно-методические требования на уроках ФК. Вводный инструктаж. Тренировочное выполнение упражнений.	1
	Легкая атлетика	15
2	Спринтерский бег (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	1
3	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1
5	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта	1
6	Бег в равномерном темпе до 12'	1
7	Кросс по пересеченной местности	1
8	Тестирование бега на 1500 м.	1
9	Техника метания мяча весом 150 г на дальность	1
10	Тестирование метания мяча весом 150 г на дальность	1
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1
12	Прыжок в длину с места	1
13	Подтягивание на перекладине	1
14	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
16	Наклон на гибкость из положения стоя на гимнастической скамье	1
	Подвижные и спортивные игры	11
17	Правила игры в волейбол. Стойки игрока.	1
18	Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1
20	Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху	1
21	Передача мяча двумя руками сверху	1
22	Передача мяча сверху двумя руками сверху в парах на месте и после перемещения вперед	1
23	Техника выполнения приема мяча двумя руками снизу	1
24	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1
25	Передача мяча через волейбольную сетку	1
26	Нижняя прямая подача	1
27	Игра в волейбол с применением изученных приемов	1
	Знания о физической культуре	1
28	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Строевые упражнения	1
	Гимнастика с элементами акробатики	21
29	Кувырок вперед	1
30	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
31	Кувырок назад	1
32	Кувырок назад в полушпагат	1
33	Варианты выполнения кувырка	1
34	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1
35	Упражнения на гимнастической стенке	1
36	Круговая тренировка	1
37	Упражнения на развитие гибкости	1
38	Опорный прыжок	1
39	Опорный прыжок	1

40	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	1
41	Тестирование прыжка через вращающую скакалку за 1'	1
42	Прыжки на скакалке в парах, тройках, на скорость	1
43	Круговая тренировка	1
44	Стойка на лопатках, стойки на руках, на голове с опорой и без	1
45	Мост из положения лежа	1
46	Лазание по канату	1
47	Лазание по канату	1
48	Выполнение комплекса акробатических упражнений	1
49	Выполнение комплекса акробатических упражнений	1
	Знания о физической культуре	1
50	ТБ на уроках лыжной подготовки	1
	Лыжная подготовка	20
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
53	Попеременный двухшажный ход	1
54	Попеременный двухшажный ход	1
55	Попеременный одношажный ход	1
56	Попеременный четырехшажный ход	1
57	Одновременный бесшажный ход	1
58	Одновременный бесшажный ход	1
59	Одновременный двухшажный ход	1
60	Одновременный одношажный ход	1
61	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход	1
62	Повороты переступанием и прыжком	1
63	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
64	Подъемы на склон «полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	1
65	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
66	Преодоление естественных препятствий на дистанции 3 км	1
67	Преодоление естественных препятствий на дистанции 4 км	1
68	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1
69	Подвижные игры на лыжах	1
70	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
	Подвижные и спортивные игры	11
71	Прием мяча двумя руками сверху, снизу.	1
72	Подача мяча	1
73	Комбинации из освоенных элементов волейбола	1
74	Игра в волейбол	1
75	Стойка баскетболиста, передвижение	1
76	Передача и ловля мяча в парах в движении	1
77	Ведение мяча на месте и в движении.	1
78	Ведение мяча с изменением направления	1
79	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	1
80	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
81	Сочетание элементов ведения, передач и бросков.	1
	Знания о физической культуре	1
82	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой	1
	Легкая атлетика	17
83	Наклон на гибкость из положения стоя на гимнастической скамье	1
84	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1

85	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	1
86	Прыжок в высоту	1
87	Подтягивание на перекладине	1
88	Прыжок в длину с места	1
89	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1
90	Прыжок в длину с разбега	1
91	Тестирование бега 30 м.	1
92	Тестирование бега 60 м.	1
93	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
94	Бег на 1000 м.	1
95	Тестирование бега на 1500 м	1
96	Метание мяча 150 г на дальность. Совершенствование техники	1
97	Тестирование метания мяча весом 150 г на дальность	1
98	Эстафетный бег	1
99	Круговая тренировка	
	Подвижные и спортивные игры	6
100	Подвижные и спортивные игры в зале	1
101	Подвижные и спортивные игры	1
102	Подвижные и спортивные игры	1
103	Подвижные и спортивные игры улице	1
104	Подвижные и спортивные игры улице	1
105	Подвижные и спортивные игры на улице	1

**Календарно-тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Знания о физической культуре	1
1	Организационно-методические требования на уроках ФК. Вводный инструктаж. Тренировочное выполнение упражнений.	1
	Легкая атлетика	12
2	Спринтерский бег (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	1
3	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1
5	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта	1
6	Тестирование бега на 1500 м.	1
7	Тестирование метания мяча весом 150 г на дальность	1
8	Прыжок в длину с разбега на результат	1
9	Прыжок в длину с места	1
10	Наклон на гибкость из положения стоя на гимнастической скамье	1
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	1
13	Подтягивание на перекладине	1
	Подвижные и спортивные игры	7
14	Правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками сверху в парах на месте и после перемещения вперед	1
16	Прием и передача мяча двумя руками снизу, через сетку	1
17	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу	1

18	Нижняя прямая подача	1
19	Нижняя прямая подача	1
20	Комбинации из освоенных элементов. Контрольный урок по волейболу	1
	Знания о физической культуре	1
21	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Строевые упражнения	1
	Гимнастика с элементами акробатики	11
22	Кувырок вперед, назад.	1
23	Кувырок вперед в стойку на лопатках, назад в полушпагат	1
24	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках,	1
25	Стойка на голове и на руках с опорой и без.	1
26	Выполнение комплекса акробатических упражнений	1
27	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1
28	Упражнения на гимнастической стенке	1
29	Упражнение на развитие гибкости	1
30	Опорный прыжок	1
31	Прыжки через вращающую скакалку за 1', на скорость, в парах, тройках.	1
32	Лазание по канату	1
	Знания о физической культуре	1
33	ТБ на уроках лыжной подготовки	1
	Лыжная подготовка	13
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
36	Попеременный двухшажный ход	1
37	Попеременный двухшажный ход	1
38	Одновременный бесшажный ход	1
39	Одновременный одношажный ход	1
40	Попеременный двухшажный и четырехшажный ход	1
41	Одновременный двухшажный ход	1
42	Подъемы на склон «полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	1
43	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом»	1
44	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
45	Прохождение дистанции 3 км	1
46	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
	Подвижные и спортивные игры	5
47	Стойка баскетболиста, передвижение	1
48	Передача и ловля мяча на месте в парах	1
49	Передача и ловля мяча в парах в движении	1
50	Сочетание элементов ведения, передач и бросков.	1
51	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места, в движении	1
	Знания о физической культуре	1
52	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой	1
	Легкая атлетика	14
53	Наклон на гибкость из положения стоя на гимнастической скамье	1
54	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
55	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	1
56	Прыжок в высоту	1
57	Подтягивание на перекладине	1
58	Прыжок в длину с места	1
59	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1

60	Бег 30 м.	1
61	Тестирование бега 60 м.	1
62	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
63	Тестирование бега на 1500 м	1
64	Метание мяча 150 г на дальность.	1
65	Тестирование метания мяча весом 150 г на дальность	1
66	Эстафетный бег	1
Подвижные и спортивные игры		4
67-70	Подвижные и спортивные игры	4

**Календарно-тематическое планирование
7 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Знания о физической культуре		1
1	Организационно-методические требования на уроках ФК. Вводный инструктаж. Тренировочное выполнение упражнений.	1
Легкая атлетика		15
2	Спринтерский бег (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	1
3	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1
5	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта	1
6	Бег в равномерном темпе до 12'	1
7	Кросс по пересеченной местности 2000 м	1
8	Тестирование бега на 1500 м.	1
9	Техника метания мяча весом 150 г на дальность	1
10	Тестирование метания мяча весом 150 г на дальность	1
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1
12	Прыжок в длину с места	1
13	Подтягивание на перекладине	1
14	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
16	Наклон на гибкость из положения стоя на гимнастической скамье	1
Подвижные и спортивные игры		11
17	Правила игры в волейбол. Стойки игрока.	1
18	Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1
20	Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху	1
21	Передача мяча двумя руками сверху	1
22	Передача мяча сверху двумя руками сверху в парах на месте и после перемещения вперед	1
23	Техника выполнения приема мяча двумя руками снизу	1
24	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1
25	Нижняя прямая подача, обучение верхней прямой подаче мяча	1
26	Верхняя прямая подача	1
27	Игра в волейбол с применением изученных приемов	1
Знания о физической культуре		1
28	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Строевые упражнения	1

Гимнастика с элементами акробатики		21
29	Кувырок вперед	1
30	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
31	Кувырок назад	1
32	Кувырок назад в полушпагат	1
33	Варианты выполнения кувырка	1
34	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1
35	Упражнения на гимнастической стенке	1
36	Круговая тренировка	1
37	Упражнения на развитие гибкости	1
38	Опорный прыжок	1
39	Опорный прыжок	1
40	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	1
41	Тестирование прыжка через вращающую скакалку за 1'	1
42	Прыжки на скакалке в парах, тройках, на скорость	1
43	Круговая тренировка	1
44	Стойка на лопатках, стойки на руках, на голове с опорой и без	1
45	Мост из положения лежа	1
46	Лазание по канату	1
47	Лазание по канату	1
48	Выполнение комплекса акробатических упражнений	1
49	Выполнение комплекса акробатических упражнений	1
Знания о физической культуре		1
50	ТБ на уроках лыжной подготовки	1
Лыжная подготовка		20
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
53	Попеременный двухшажный ход	1
54	Попеременный двухшажный ход	1
55	Попеременный одношажный ход	1
56	Попеременный четырехшажный ход	1
57	Одновременный бесшажный ход	1
58	Одновременный бесшажный ход	1
59	Одновременный двухшажный ход	1
60	Одновременный одношажный ход	1
61	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход	1
62	Повороты переступанием и прыжком	1
63	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
64	Подъемы на склон «полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	1
65	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
66	Преодоление естественных препятствий на дистанции 4 км	1
67	Преодоление естественных препятствий на дистанции 5км	1
68	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1
69	Подвижные игры на лыжах	1
70	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
Подвижные и спортивные игры		11
71	Прием мяча двумя руками сверху, снизу.	1
72	Подача мяча	1
73	Комбинации из освоенных элементов волейбола	1
74	Игра в волейбол	1

75	Стойка баскетболиста, передвижение	1
76	Передача и ловля мяча в парах в движении	1
77	Ведение мяча на месте и в движении.	1
78	Ведение мяча с изменением направления	1
79	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	1
80	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
81	Сочетание элементов ведения, передач и бросков.	1
	Знания о физической культуре	1
82	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой	1
	Легкая атлетика	17
83	Наклон на гибкость из положения стоя на гимнастической скамье	1
84	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
85	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	1
86	Прыжок в высоту	1
87	Подтягивание на перекладине	1
88	Прыжок в длину с места	1
89	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1
90	Прыжок в длину с разбега	1
91	Тестирование бега 30 м.	1
92	Тестирование бега 60 м.	1
93	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
94	Бег на 1000 м.	1
95	Тестирование бега на 1500 м	1
96	Метание мяча 150 г на дальность. Совершенствование техники	1
97	Тестирование метания мяча весом 150 г на дальность	1
98	Эстафетный бег	1
99	Круговая тренировка	
	Подвижные и спортивные игры	6
100	Подвижные и спортивные игры в зале	1
101	Подвижные и спортивные игры	1
102	Подвижные и спортивные игры	1
103	Подвижные и спортивные игры улице	1
104	Подвижные и спортивные игры улице	1
105	Подвижные и спортивные игры на улице	1

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Знания о физической культуре	1
1	Организационно-методические требования на уроках ФК. Вводный инструктаж. Тренировочное выполнение упражнений.	1
	Легкая атлетика	15
2	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1
3	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта	1
4	Техника бега на 100 м	1
5	Бег в равномерном темпе до 12'	1
6	Кросс по пересеченной местности 3000 м	1
7	Тестирование бега на 2000 м.	1
8	Техника метания мяча весом 150 г на дальность	1

9	Тестирование метания мяча весом 150 г на дальность	1
10	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1
12	Прыжок в длину с места	1
13	Подтягивание на перекладине	1
14	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
16	Наклон на гибкость из положения стоя на гимнастической скамье	1
	Подвижные и спортивные игры	11
17	Правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1
18	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1
19	Передача мяча двумя руками сверху	1
20	Передача мяча двумя руками сверху	1
21	Передача мяча сверху двумя руками сверху в парах на месте и после перемещения вперед	1
22	Приема мяча двумя руками снизу	1
23	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1
24	Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача мяча	1
25	Нападающий удар	1
26	Нападающий удар	1
27	Игра в волейбол с применением изученных приемов	1
	Знания о физической культуре	1
28	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Строевые упражнения	1
	Гимнастика с элементами акробатики	21
29	Кувырок вперед	1
30	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
31	Кувырок назад	1
32	Кувырок назад в полушпагат	1
33	Варианты выполнения кувырка	1
34	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1
35	Упражнения на гимнастической стенке	1
36	Круговая тренировка	1
37	Упражнения на развитие гибкости	1
38	Опорный прыжок	1
39	Опорный прыжок	1
40	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	1
41	Тестирование прыжка через вращающую скакалку за 1'	1
42	Прыжки на скакалке в парах, тройках, на скорость	1
43	Круговая тренировка	1
44	Стойка на лопатках, стойки на руках, на голове с опорой и без	1
45	Мост из положения лежа	1
46	Лазание по канату	1
47	Лазание по канату	1
48	Выполнение комплекса акробатических упражнений	1
49	Выполнение комплекса акробатических упражнений	1
	Знания о физической культуре	1
50	ТБ на уроках лыжной подготовки	1
	Лыжная подготовка	20
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
53	Попеременный двухшажный ход	1

54	Попеременный двухшажный ход	1
55	Попеременный одношажный ход	1
56	Попеременный четырехшажный ход	1
57	Одновременный бесшажный ход	1
58	Одновременный бесшажный ход	1
59	Одновременный двухшажный ход	1
60	Одновременный одношажный ход	1
61	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход	1
62	Повороты переступанием и прыжком	1
63	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
64	Подъемы на склон «полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	1
65	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
66	Преодоление естественных препятствий на дистанции 4 км	1
67	Преодоление естественных препятствий на дистанции 5км	1
68	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1
69	Подвижные игры на лыжах	1
70	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
	Подвижные и спортивные игры	11
71	Прием мяча двумя руками сверху, снизу.	1
72	Подача мяча	1
73	Комбинации из освоенных элементов волейбола	1
74	Игра в волейбол	1
75	Стойка баскетболиста, передвижение	1
76	Передача и ловля мяча в парах в движении	1
77	Ведение мяча на месте и в движении.	1
78	Ведение мяча с изменением направления	1
79	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	1
80	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
81	Сочетание элементов ведения, передач и бросков.	1
	Знания о физической культуре	1
82	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой	1
	Легкая атлетика	17
83	Наклон на гибкость из положения стоя на гимнастической скамье	1
84	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
85	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	1
86	Прыжок в высоту	1
87	Подтягивание на перекладине	1
88	Прыжок в длину с места	1
89	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1
90	Прыжок в длину с разбега	1
91	Тестирование бега 30 м.	1
92	Тестирование бега 60 м.	1
93	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
94	Бег на 1500 м.	1
95	Тестирование бега на 2000 м	1
96	Метание мяча 150 г на дальность. Совершенствование техники	1
97	Тестирование метания мяча весом 150 г на дальность	1
98	Эстафетный бег	1
99	Круговая тренировка	
	Подвижные и спортивные игры	6

100	Подвижные и спортивные игры в зале	1
101	Подвижные и спортивные игры	1
102	Подвижные и спортивные игры	1
103	Подвижные и спортивные игры улице	1
104	Подвижные и спортивные игры улице	1
105	Подвижные и спортивные игры на улице	1

**Календарно-тематическое планирование
9 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Знания о физической культуре		1
1	Организационно-методические требования на уроках ФК. Вводный инструктаж. Тренировочное выполнение упражнений.	1
Легкая атлетика		12
2	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1
3	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта	1
4	Тестирование бега 100 м	1
5	Тестирование метания мяча весом 150 г на дальность	1
6	Тестирование бега на 2000 м.	1
7	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1
8	Прыжок в длину с разбега на результат	1
9	Прыжок в длину с места	1
10	Наклон на гибкость из положения стоя на гимнастической скамье	1
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	1
13	Подтягивание на перекладине	1
Подвижные и спортивные игры		7
14	Повторение правил игры в волейбол, стоек, перемещений.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками сверху в парах на месте и после перемещения вперед	1
16	Прием и передача мяча двумя руками снизу, через сетку	1
17	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу	1
18	Верхняя прямая подача	1
19	Нападающий удар	1
20	Комбинации из освоенных элементов. Контрольный урок по волейболу	1
Знания о физической культуре		1
21	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Строевые упражнения	1
Гимнастика с элементами акробатики		11
22	Кувырок вперед, назад.	1
23	Кувырок вперед в стойку на лопатках, назад в полушпагат	1
24	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках,	1
25	Стойка на голове и на руках с опорой и без.	1
26	Выполнение комплекса акробатических упражнений	1
27	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1
28	Упражнения на гимнастической стенке	1
29	Упражнение на развитие гибкости	1
30	Опорный прыжок	1
31	Прыжки через вращающую скакалку за 1', на скорость, в парах,	1

	тройках.	
32	Лазание по канату	1
	Знания о физической культуре	1
33	ТБ на уроках лыжной подготовки	1
	Лыжная подготовка	13
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
36	Попеременный двухшажный ход	1
37	Попеременный двухшажный ход	1
38	Одновременный бесшажный ход	1
39	Одновременный одношажный ход	1
40	Попеременный двухшажный и четырехшажный ход	1
41	Одновременный двухшажный ход	1
42	Подъемы на склон «полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	1
43	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом»	1
44	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
45	Прохождение дистанции 3 км на время	1
46	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
	Подвижные и спортивные игры	5
47	Стойка баскетболиста, передвижение	1
48	Передача и ловля мяча на месте в парах	1
49	Передача и ловля мяча в парах в движении	1
50	Сочетание элементов ведения, передач и бросков.	1
51	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места, в движении	1
	Знания о физической культуре	1
52	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой	1
	Легкая атлетика	14
53	Наклон на гибкость из положения стоя на гимнастической скамье	1
54	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
55	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	1
56	Прыжок в высоту	1
57	Подтягивание на перекладине	1
58	Прыжок в длину с места	1
59	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1
60	Бег 30 м.	1
61	Тестирование бега 60 м.	1
62	Тестирование бега 100 м	1
63	Бег по пересеченной местности до 3000 м, преодоление препятствий	1
64	Тестирование бега на 2000 м	1
65	Тестирование метания мяча весом 150 г на дальность	1
66	Эстафетный бег	1
	Подвижные и спортивные игры	4
67-70	Подвижные и спортивные игры	4

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Минханова Наталья Борисовна

Действителен с 29.03.2021 по 29.03.2022