

Московский Патриархат  
Оренбургская митрополия  
Бузулукская епархия

Частное общеобразовательное учреждение  
«Иоанно – Богословская Православная основная общеобразовательная школа при  
Спасо – Преображенском Бузулукском мужском монастыре»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании педагогического  
Совета  
протокол № 1 от 29.08. 2019г.

СОГЛАСОВАНО:  
заместитель директора  
ЧОУ «Иоанно –  
Богословская ООШ при  
СПБММ»  
*Долгих Г.Н.*



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**5-7, 9 КЛАССЫ**

на 2019 – 2020 учебный год

Количество часов в неделю: 2 час  
Количество часов за год: 102 часа

Учитель:  
Зверев Е.В.

г. Бузулук

## **Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии со стандартом основного общего образования результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно *личностными, метапредметными и предметными результатами*.

### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной причастности судьбе российского народа). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам Сформированность ответственного отношения к учению.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

## **Метапредметные результаты освоения основной общеобразовательной программы**

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

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых

результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

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

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

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

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

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной

деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

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

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

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

### **Коммуникативные УУД**

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с

поставленной перед группой задачей;

– организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

– устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.

## **Предметные результаты основной общеобразовательной программы**

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических

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

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных

и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями

базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

**Изучение предметной области "Физическая культура» должно обеспечить:**

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

**Выпускник научится:**

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

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

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

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

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

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

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

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

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **Содержание учебного предмета - 5 класс**

### **Физическая культура как область знаний (в процессе урока)**

#### **История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

#### **Современные представления о физической культуре (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

#### **Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Требования безопасности и первая медицинская помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности(в процессе урока)**

## **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

## **Физическое совершенствование (102 часа)**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:  
опорные прыжки

упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

упражнения на перекладине (мальчики)

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

#### **Легкая атлетика (27 часов)**

Легкая атлетика: беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Упражнения в метание малого мяча.

#### **Спортивные игры (35 часов)**

Спортивные игры: техника – тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам.

#### **Лыжные гонки (18 часов)**

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.

Подъемы.

Повороты.

Торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)**

Прикладная подготовка: лазание, перелазание, ползание.

Преодоление препятствий разной сложности.

Общефизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

**Календарно – тематическое планирование-5класс.**

№ урока	Содержание (раздел, тема)	Кол-во часов	Дата		Примечание
			Планируемая	Фактическая	
<b>Раздел: Легкая атлетика 15часов.</b>					
1	Подготовка к занятиям физическойкультурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий разной функциональной направленностью). Легкая атлетика: беговые упражнения. Ходьба и бег.	1			
2	Олимпийские игры древности. Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника высокого старта. Тестирование - 30м.	1			
3	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника низкого старта. Тестирование-прыжок в длину с места.	1			
4	Легкая атлетика: беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег.	1			
5	Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Легкая атлетика: беговые упражнения. Контрольное упражнение - 60м.	1			
6	Прыжковые упражнения. Обучение техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1			
7	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1			
8	Упражнения в метании малого мяча. Обучение техники метания малого мяча.	1			
9	Прыжковые упражнения. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1			
10	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча.	1			
11	Упражнения в метании малого мяча. Контрольное упражнение - метание малого мяча.	1			
12	Легкая атлетика: беговые упражнения. Линейные эстафеты. Контрольное упражнение -300м.	1			
13	Легкая атлетика: беговые упражнения. Преодоление препятствий разной сложности.	1			
14	Упражнения, ориентированные на развитие основных	1			

	физических качеств (выносливости). Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника длительного бега.				
15	Легкая атлетика: беговые упражнения. Контрольное упражнение -1000м.	1			
<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол - 12 часов.</b>					
16	Техника безопасности и первая медицинская помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Стойка игрока, способы передвижения.	1			
17	Правила спортивных игр ( баскетбол). Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Остановка прыжком, повороты без мяча и с мячом.	1			
18	Физическое развитие человека. Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Овладение техникой передвижений, поворотов, остановок.	1			
19	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Техника ловли и передачи мяча двумя руками с места. Тестирование – челночный бег 4*9м.	1			
20	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками с места.	1			
21	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации).Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Оценка техники передачи и ловли мяча двумя руками с места.	1			
22	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Ведение мяча в разных стойках на месте.	1			
23	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Ведение правой и левой рукой в движении.	1			
24	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1			
25	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Оценка техники ведения мяча. Игра по упрощенным правилам.	1			
26	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Комбинация из освоенных элементов. Контрольное упражнение – подтягивание.	1			
27	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Игра правилам.	1			
<b>Раздел: Гимнастика с основами акробатики -21 час.</b>					
28	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1			

29	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Кувырок вперед.	1			
30	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (гибкости). Акробатические упражнения и комбинации. Техника кувырка назад. Тестирование упражнения на гибкость.	1			
31	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Акробатические упражнения и комбинации. Техника кувырка вперед, назад слитно. Мост из положения лёжа.	1			
32	Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках. Оценка техники кувырка вперед.	1			
33	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры. Акробатические упражнения и комбинации. Оценка техники кувырка назад.	1			
34	Акробатические упражнения и комбинации. Оценка техники моста из положения, лежа на спине.	1			
35	Акробатические упражнения и комбинации. Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1			
36	Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование акробатической комбинации.	1			
37	Акробатические упражнения и комбинации. Оценка техники выполнения акробатических комбинации.	1			
38	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Комплекс ритмической гимнастики.	1			
39	Самонаблюдение и самоконтроль Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.	1			
40	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Оценка техники выполнения комплекса ритмической гимнастики.	1			
41	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорные прыжки. Освоение техники приземление при опорном прыжке.	1			
42	Опорные прыжки. Техника опорного прыжка: наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжки через скакалку.	1			
43	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы). Опорные прыжки. Совершенствование техники опорного прыжка: наскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1			
44	Опорные прыжки. Оценка освоения техники опорного прыжка: наскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1			
45	Упражнения на перекладине. Висы и упоры (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Лазание по канату в два приема.	1			
46	Упражнения на перекладине. Вис прогнувшись, вис согнувшись (м). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Лазание ползание,	1			

	перелазание.				
47	Упражнения на перекладине. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Оценка освоения техники упражнений на гимнастическом бревне и перекладине.	1			
48	Преодоление полосы препятствий разной сложности.	1			
<b>Раздел: Лыжная подготовка -18 часов.</b>					
49	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Освоение техники попеременного двухшажного хода.	1			
50	Здоровье и здоровый образ жизни. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1			
51	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.	1			
52	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Оценка техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1			
53	Подъемы. Обучение подъема «полуелочкой». Техника одновременного бесшажного хода.	1			
54	Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Оценка техники одновременного бесшажного хода.	1			
55	Торможения. Обучение торможению «плугом». Совершенствование подъема «полуелочкой».	1			
56	Подъемы. Оценка техники подъема «полуелочкой». Совершенствование торможения «плугом». Игра «Мороз».	1			
57	Подъемы. Оценка освоения техники подъема «полуелочкой». Прохождение дистанции 1 км.	1			
58	Торможение. Оценка освоения торможения «плугом». Прохождение дистанции 1 км.	1			
59	Повороты. Обучение поворотам переступанием. Прохождение дистанции 1,5км.	1			
60	Повороты. Совершенствование техники поворота переступанием. Контрольное упражнение – 1км.	1			
61	Повороты. Техника поворотов переступанием. Прохождение дистанции – 1,5км.	1			
62	Повороты. Оценка техники поворота переступанием. Прохождение дистанции 1,5м.	1			
63	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники лыжных ходов.	1			
64	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции -2 км. Эстафеты.	1			
65	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции – 2 км. Игра	1			

	«Попади в цель».				
66	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Контрольное упражнение -2км (без учета времени)	1			
<b>Раздел: Спортивные игры: Волейбол – 12 часов.</b>					
67	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Стойки и перемещения игрока.	1			
68	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование стоек игрока.	1			
69	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками.	1			
70	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Обучение техники приема мяча снизу над собой.	1			
71	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (ловкости). Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Оценка техники передачи мяча сверху над собой.	1			
72	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Совершенствование приема мяча снизу над собой. Эстафеты с мячом.	1			
73	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Обучение техники нижней прямой подачи. Игра по правилам.	1			
74	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Оценка техники передачи мяча снизу над собой. Игра по правилам.	1			
75	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Совершенствование техники нижней подачи.	1			
76	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Оценка освоения техники нижней подачи.	1			
77	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Совершенствование техники изученных элементов.	1			
78	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Игра по правилам..	1			
<b>Раздел: Спортивные игры: Баскетбол –6часов</b>					
79	Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Обучение техники броска мяча двумя руками от груди.	1			
80	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди.	1			
81	Спортивные игры: технико – тактические действия и	1			

	приёмы игры в баскетбол. Техника броска мяча двумя руками от груди.				
82	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол Оценка техники броска мяча двумя руками. Игра по правилам в мини – баскетбол 3*3.	1			
83	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Совершенствование ранее освоенных элементов. Игра по правилам в мини - баскетбол 3*3.	1			
84	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Игра по правилам.	1			
<b>Раздел: Легкая атлетика – 12 часов.</b>					
85	Прыжковые упражнения. Обучению техники прыжка в высоту с разбега.	1			
86	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Эстафеты.	1			
87	Прыжковые упражнения. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.	1			
88	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника высокого старта. Освоение техники низкого старта.	1			
89	Легкая атлетика: беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта.	1			
90	Легкая атлетика: беговые упражнения. Контрольное упражнение -60м. Эстафетный бег.	1			
91	Прыжковые упражнения. Освоение техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1			
92	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1			
93	Упражнения в метании малого мяча. Освоение техники метания малого мяча.	1			
94	Упражнения в метании малого мяча. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»	1			
95	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча.	1			
96	Упражнения в метании малого мяча. Контрольное упражнение – метание малого мяча.	1			
<b>Раздел: Спортивные игры. Футбол – 5 часов.</b>					
97	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в футбол. Основные правила игры. Обучение техники передвижения.	1			
98	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в футбол. Обучение техники удара мяча внутренней стороной стопы. Эстафеты	1			
99	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в футбол. Обучение техники остановки катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.	1			
100	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в футбол. Обучение техники ведения мяча.	1			

101	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в футбол. Совершенствование техники владения мяча. Игра по правилам в футбол.	1			
102	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры. Тестирование.	1			

## Содержание учебного предмета - 6 класс

### **Физическая культура как область знаний (в процессе урока)**

#### **История и современное развитие физической культуры.**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

#### **Современные представления о физической культуре (основные понятия)**

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

#### **Физическая культура человека.**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка эффективности занятий.

### **Физическое совершенствование (102 часов)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### **Гимнастика с основами акробатики (21 часов)**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорные прыжки

упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)  
 упражнения на перекладине (мальчики)  
 Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

### Легкая атлетика (27 часов)

Легкая атлетика: беговые упражнения.  
 Прыжковые упражнения.  
 Упражнения в метание малого мяча.

### Спортивные игры (36 часов)

Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол.  
 Правила спортивных игр.  
 Игры по правилам.

### Лыжные гонки (18 часов)

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.  
 Подъёмы.  
 Повороты.  
 Торможения.

### Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание; преодоление препятствий разной сложности.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры)

### Календарно – тематическое планирование– 6 класс

№ урока	Содержание (раздел, тема)	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План ирue мая	Фак тическая	
<b>Раздел: Легкая атлетика 15часов.</b>					
1	Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые упражнения. Ходьба и бег.	1			
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника высокого старта. Тестирование -30м.	1			
3	Легкая атлетика: беговые упражнения. Обучение техники низкого старта. Тестирование - прыжок в длину с места.	1			
4	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1			

	Совершенствование техники низкого старта.				
5	Легкая атлетика: беговые упражнения. Эстафетный бег. Контрольное упражнение -60м.	1			
6	Прыжковые упражнения. Обучение техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1			
7	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1			
8	Упражнения в метании малого мяча. Обучение техники метания малого мяча.	1			
9	Прыжковые упражнения. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1			
10	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча.	1			
11	Упражнения в метании малого мяча. Оценка техники метания малого мяча.	1			
12	Легкая атлетика: беговые упражнения. Линейные эстафеты. Контрольное упражнение -300м.	1			
13	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Преодоление полосы препятствий.	1			
14	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Преодоление полосы препятствий включающая разные прикладные упражнения.	1			
15	Легкая атлетика: беговые упражнения. Контрольное упражнение – 1000м.	1			
	<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол -12 часов.</b>				
16	Правила спортивных игр. Техничко – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Стойка игрока, способы передвижения, остановка, повороты.	1			
17	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Защитная стойка.	1			
18	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Техника ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.	1			
19	Техничко – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Тестирование – челночный бег 4*9м.	1			
20	Техничко – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Остановка в два шага, вырывание мяча. Оценка техники ведения мяча с изменением направления.	1			
21	Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техничко – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Совершенствование остановки в два шага, вырывание мяча.	1			
22	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации). Техничко – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Передача одной рукой от плеча.	1			
23	Техничко – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча. Оценка техники остановки в два	1			

	шага.				
24	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Техника броска после, передачи мяча после ведения.	1			
25	Технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Совершенствование техники броска после ведения. Игры по правилам.	1			
26	Технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Комбинация из освоенных элементов. Контрольное упражнение – подтягивание.	1			
27	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Игры по правилам.	1			
<b>Раздел: Гимнастика с основами акробатики -21 час.</b>					
29	Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад.	1			
30	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Техника кувырка назад. Тестирование упражнения на гибкость.	1			
31	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование техники кувырка вперёд, назад слитно.	1			
32	Акробатические упражнения. Мост из положения, стоя (д). Кувырок назад в стойку ноги врозь (м). Оценка техники кувырка вперёд.	1			
33	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (гибкости). Акробатические упражнения. Совершенствование техники кувырка назад в стойку ноги врозь, мост из положения стоя.	1			
34	Акробатические упражнения. Оценка техники моста из положения, стоя, кувырка назад в стойку ноги врозь.	1			
35	Оценка эффективности занятий. Акробатические упражнения и комбинации. Разучить акробатическую комбинацию из освоенных элементов.	1			
36	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Акробатические упражнения и комбинации.	1			
37	Акробатические упражнения и комбинации. Оценка техники выполнения акробатической комбинации.	1			
38	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Разучить комплекс ритмической гимнастики.	1			
39	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Совершенствование комплекса ритмической гимнастики.	1			
40	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Оценка техники выполнения комплекса ритмической гимнастики.	1			
41	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры. Опорные прыжки.	1			

	Освоение техники приземление при опорном прыжке.				
42	Опорные прыжки. Техника опорного прыжка ноги врозь. Прыжки через скакалку.	1			
43	Опорные прыжки. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь.	1			
44	Опорные прыжки. Оценка освоения техники опорного прыжка ноги врозь.	1			
45	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы). Упражнения на перекладине, на бревне. Висы и упоры (мальчики). Передвижения по бревну (девочки). Лазание по канату в два приема.	1			
46	Упражнения на перекладине. Обучение подъему переворотом махом одной, толчком другой (м). Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).	1			
47	Упражнения на гимнастическом бревне, на перекладине. Совершенствование техники упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Преодоление препятствий разной сложности.	1			
48	Упражнения на гимнастическом бревне, на перекладине. Оценка освоения техники упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Преодоление препятствий разной сложности.	1			
<b>Раздел: Лыжная подготовка - 18 часов.</b>					
49	Подготовка к занятиям физической культурой. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1			
50	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Совершенствование техники одновременного бесшажного и попеременного двухшажного хода.	1			
51	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Освоение техники одновременного двухшажного хода.	1			
52	Передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Оценка техники попеременного двухшажного хода.	1			
53	Подъёмы. Освоение техники подъема «елочкой». Оценка техники одновременного двухшажного хода.	1			
54	Подъёмы. Совершенствование подъема «елочкой». Прохождение дистанции 1,5 км.	1			
55	Торможения. Обучение торможению «упором». Совершенствование подъема «елочкой».	1			
56	Подъёмы. Оценка техники подъема «елочкой». Торможения. Совершенствование торможения «упором».	1			
57	Торможения. Техника торможения «упором». Прохождение дистанции 1,5 км.	1			
58	Торможения. Оценка освоения торможения «упором». Прохождение дистанции 2 км.	1			
59	Повороты. Обучение повороту «упором». Прохождение дистанции 2км.	1			

60	Повороты. Совершенствование техники поворота «упором». Контрольное упражнение -1 км	1			
61	Повороты. Техника поворота «упором». Прохождение дистанции - 2км.	1			
62	Повороты. Оценка техники поворота «упором». Прохождение дистанции 2 км.	1			
63	Передвижение на лыжах различными способами. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	1			
64	Передвижение на лыжах различными способами. Прохождение дистанции до 3 км.	1			
65	Передвижение на лыжах различными способами. Контрольное упражнение – 2 км. Игра «Попади в цель».	1			
66	Передвижение на лыжах различными способом Контрольное упражнение -3км (без учета времени)	1			
<b>Раздел: Спортивные игры: Волейбол – 12 часов.</b>					
67	Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1			
68	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (ловкости). Техничко – тактические действия и приёмы. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками.	1			
69	Правила спортивных игр. Техничко – тактические действия и приёмы. Совершенствование техники приема мяча снизу над собой. Эстафеты с мячом.	1			
70	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы. Совершенствование техники приема мяча снизу над собой, передачи мяча сверху двумя руками	1			
71	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы. Техника передачи и приема мяча после передвижения. Игра «Мяч среднему».	1			
72	Техничко – тактические действия и приёмы. Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения. Эстафеты с мячом.	1			
73	Техничко – тактические действия и приёмы. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1			
74	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Техничко – тактические действия и приёмы. Обучение техники верхней прямой подачи.	1			
75	Техничко – тактические действия и приёмы. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Игра по правилам.	1			
76	Техничко – тактические действия и приёмы. Оценка освоения техники верхней прямой подачи. Игра по правилам.	1			
77	Техничко – тактические действия и приёмы. Совершенствование техники освоенных элементов. Игра по правилам.	1			

78	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Игра по правилам.	1			
<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол –6часов</b>					
79	Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Техничко – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Обучение техники броска мяча одной рукой от плеча с места.	1			
80	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча с места. Эстафеты.	1			
81	Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Техничко – тактические действия и приёмы. Техника броска мяча одной рукой от плеча с места.	1			
82	Техничко – тактические действия и приёмы. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Игра по правилам – баскетбол 3*3.	1			
83	Техничко – тактические действия и приёмы. Совершенствование техники освоенных элементов. Игра по правилам - баскетбол 3*3.	1			
84	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Игра по правилам.	1			
<b>Раздел: Легкая атлетика – 12 часов.</b>					
85	Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Прыжковые упражнения. Обучение техники прыжка в высоту с разбега.	1			
86	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Эстафеты.	1			
87	Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта Прыжковые упражнения. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.	1			
88	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Лёгкая атлетика: беговые упражнения. Техника высокого старта. Освоение техники низкого старта.	1			
89	Оценка эффективности занятий. Легкая атлетика: беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта.	1			
90	Легкая атлетика: беговые упражнения. Контрольное упражнение -60м. Эстафетный бег.	1			
91	Прыжковые упражнения. Освоение техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1			
92	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1			
93	Упражнения в метании малого мяча. Освоение техники	1			

	метания малого мяча.				
94	Прыжковые упражнения. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»	1			
95	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча.	1			
96	Упражнения в метании малого мяча. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча.	1			
<b>Раздел: Спортивные игры. Футбол – 6 часов.</b>					
97	Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила спортивных игр. Передвижения, ведение мяча.	1			
98	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в футбол. Совершенствование техники удара мяча внутренней стороной стопы и остановки катящегося мяча.	1			
99	Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта Технико – тактические действия и приёмы. Обучение техники удара внутренней частью подъема. Эстафеты.	1			
100	Технико – тактические действия и приёмы. Совершенствование техники удара внутренней частью подъема. Игра по правилам.	1			
101	Технико – тактические действия и приёмы. Совершенствование техники освоенных элементов. Игра по правилам.	1			
102	Организация досуга средствами физической культуры. Тестирования.	1			

## Содержание учебного предмета - 7 класс

### Физическая культура как область знаний

#### **История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийское движение в России.

#### **Современные представления о физической культуре (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

#### **Физическая культура человека.**

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

## **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

## **Физическое совершенствование (102 часов)**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Гимнастика с основами акробатики (21 часов)**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

опорные прыжки

упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

упражнения на перекладине (мальчики)

упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях, упражнения на разновысоких брусьях

#### **Легкая атлетика (30 часов)**

Легкая атлетика: беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Упражнения в метание малого мяча.

## **Спортивные игры (33 часов)**

Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам.

**Национальные виды спорта:** технико – тактические действия и правила.

#### **Лыжные гонки (18 часов)**

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.

Подъёмы.

Повороты.

Торможения.

## **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)**

**Прикладная физическая подготовка:** ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание; преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

**Общезначительная подготовка:** упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

**Специальная физическая подготовка:** упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры)

### Календарно – тематическое планирование– 7 класс

№ урока	Содержание (раздел, тема)	Кол-во часов	дата		Примечание
			План ируе мая	Факт ическ ая	
<b>Раздел: Легкая атлетика - 15часов.</b>					
1	Подготовка к занятиям физическойкультурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).Беговые упражнения. Спортивная ходьба и бег.	1			
2	Беговые упражнения. Техника высокого старта. Тестирование -30м. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты).	1			
3	Беговые упражнения. Техника низкого старта. Тестирование -прыжок в длину с места.	1			
4	Олимпийское движение в России. Беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта.	1			
5	Беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Контрольное упражнение -60м. Эстафетный бег.	1			
6	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1			
7	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1			
8	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча на дальность. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости).	1			
9	Прыжковые упражнения. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1			
10	Упражнения в метании малого мяча. Совершенствование техники метания малого мяча.	1			
11	Упражнения в метании малого мяча. Оценка техники метания малого мяча на дальность.	1			
12	Беговые упражнения. Линейные эстафеты. Тестирование - 500м.	1			
13	Комплексы упражнений для оздоровительных форм	1			

	занятий физической культуры. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.				
14	Беговые упражнения. Техника длительного бега. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости).	1			
15	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Беговые упражнения. Контрольное упражнение -1500м.	1			
<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол -12 часов.</b>					
16	Правила спортивных игр. упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации, ловкости). Стойка игрока, способы передвижения, остановка, повороты.	1			
17	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Техника ведения мяча с изменением направления с поворотом спиной к защитнику.	1			
18	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Ведение мяча, передача мяча.	1			
19	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления с поворотом спиной к защитнику. Тестирование – челночный бег 4*9м.	1			
20	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Техника штрафного броска в кольцо. Оценка техники ведения мяча с изменением направления с поворотом спиной к защитнику.	1			
21	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Техника штрафного броска в кольцо.	1			
22	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Техника броска после бега и ловли мяча. Эстафеты.	1			
23	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с прыжком. Оценка техники броска после бега и ловли мяча	1			
24	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с прыжком.	1			
25	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Оценка техники броска одной рукой от плеча с прыжком. Игра по правилам.	1			
26	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Комбинация из освоенных элементов. Контрольное упражнение – подтягивание.	1			
27	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Игра по правилам.	1			

<b>Раздел: Гимнастика с основами акробатики -21 час.</b>					
28	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Акробатические упражнения и комбинации. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед, назад.	1			
29	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, координации, гибкости). Кувырок вперед, назад.	1			
30	Акробатические упражнения и комбинации. Техника кувырка назад в стойку ноги врозь (м), кувырка назад(д).	1			
31	Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование техники кувырка назад в стойку ноги врозь (м),кувырок назад(д).	1			
32	Акробатические упражнения и комбинации. Оценка техники кувырка назад в стойку ноги врозь (м),кувырок назад(д).	1			
33	Акробатические упражнения и комбинации. Техника кувырка назад в полушпагат(д), стойка на голове и руках(м)	1			
34	Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование техники кувырка назад в полушпагат(д), стойки на голове и руках(м).	1			
35	Акробатические упражнения и комбинации. Оценка техники кувырка в полушпагат(д), стойки на голове и руках (м).	1			
36	Акробатические упражнения и комбинации. Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1			
37	Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование акробатической комбинации.	1			
38	Акробатические упражнения и комбинации. Оценка техники выполнения акробатической комбинации.	1			
39	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок ноги врозь.	1			
40	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Техника опорного прыжка согнув ноги(м), ноги врозь(д). Лазание по канату.	1			
41	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Совершенствование техники опорного прыжка согнув ноги(м),ноги врозь(д). Оценка техники лазания по канату.	1			
42	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Оценка освоения техники опорного прыжка ноги врозь(д),согнув ноги(д).Прыжки через скакалку.	1			
43	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на перекладине (м), упражнения на гимнастическом бревне (д.) Преодоление полосы препятствий.	1			
44	Висы и упоры. Соединения в связки из висов и упоров.	1			

45	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения на параллельных брусьях(м),комбинации на разновысоких брусьях(д).	1			
46	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения на параллельных брусьях(м),комбинации на разновысоких брусьях(д).	1			
47	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Оценка усвоения упражнений на параллельных брусьях(м),комбинации на разновысоких брусьях(д).	1			
48	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.Полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1			
<b>Раздел: Лыжные гонки -18 часов.</b>					
49	Специальная физическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта, (лыжные гонки).Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами	1			
50	Передвижения на лыжах разными способами. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5км.	1			
51	Передвижения на лыжах разными способами. Техника одновременного одношажного конькового хода.	1			
52	Передвижения на лыжах разными способами. Совершенствование одновременного конькового хода.	1			
53	Подъемы, спуски.Техника преодоления бугров и впадин.	1			
54	Передвижения на лыжах разными способами. Оценка техники одновременного конькового хода.	1			
55	Спуски. Совершенствование преодоления бугров и впадин.	1			
56	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.Спуски. Эстафеты.	1			
57	Подъемы. Эстафеты.	1			
58	Спуски. Оценка освоения техники спусков.	1			
59	Торможения. Техника выполнения торможения «плугом», «упором».	1			
60	Повороты. Техника выполнения поворотов «упором», «переступанием».	1			
61	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости, координации).Передвижение на лыжах разными способами до 3 км.	1			
62	Передвижение на лыжах разными способами до 3 км. Прохождение дистанции до 3 км.	1			
63	Передвижение на лыжах разными способами до 3 км. Совершенствование техники одновременных ходов.	1			
64	Передвижение на лыжах разными способами до 3 км. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1			
65	Передвижение на лыжах разными способами до 3 км.	1			

	Контрольное упражнение – 2 км.				
66	Передвижение на лыжах разными способами до 3 км. Контрольное упражнение -3км (без учета времени)	1			
<b>Раздел: Спортивные игры: Волейбол – 12 часов.</b>					
67	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу над собой.	1			
68	Правила спортивных игр. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения.	1			
69	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1			
70	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Прием мяча после подачи. Техника передачи двумя руками сверху в прыжке.	1			
71	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Передача мяча через сетку. Совершенствование передачи двумя руками в прыжке.	1			
72	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Техника передачи сверху за голову.	1			
73	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Оценка техники передачи двумя руками в прыжке.	1			
74	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Совершенствование техники передачи сверху за голову.	1			
75	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Техника прямого нападающего удара. Игра по правилам.	1			
76	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Оценка освоения техники передачи сверху за голову. Игра по правилам.	1			
77	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Игра по правилам.	1			
78	Спортивные игры: технико – тактические действия и приёмы игры в волейбол. Учебная игра в волейбол.	1			
<b>Национальные виды спорта – 3 часа</b>					
79	Национальные виды спорта: технико – тактические действия и правила.	1			
80	Национальные виды спорта: технико – тактические действия и правила.	1			
81	Национальные виды спорта: технико – тактические действия и правила.	1			
<b>Раздел: Легкая атлетика – 15 часов.</b>					
82	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с	1			

	разбега.				
83	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Прыжок в высоту с разбега. Эстафеты.	1			
84	Прыжковые упражнения. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.	1			
85	Беговые упражнения. Техника высокого, низкого старта..	1			
86	Беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Совершенствование техники низкого старта.	1			
87	Беговые упражнения. Контрольное упражнение -60м. Эстафетный бег.	1			
88	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1			
89	Прыжковые упражнения. Освоение техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1			
90	Упражнения в метание малого мяча. Техника метания малого мяча на дальность. Эстафеты.	1			
91	Прыжковые упражнения. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»	1			
92	Упражнения в метание малого мяча. Освоение техники метания малого мяча на дальность. Эстафеты.	1			
93	Упражнения в метание малого мяча. Контрольное упражнение – метание малого мяча на дальность.	1			
94	Упражнения в метание малого мяча. Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1			
95	Беговые упражнения. Техника длительного бега. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1			
96	Беговые упражнения. Контрольное упражнение – 1500м. Организация досуга средствами физической культуры	1			
<b>Раздел: Спортивные игры. Футбол – 6 часов.</b>					
97	Спортивные игры: технико – тактические действия и приемы игры в футбол. Передача мяча. Техника удара мяча внутренней стороной стопы и остановки катящегося мяча.	1			
98	Правила спортивных игр (мини-футбол, футбол). Ведение мяча. Техника удара по мячу серединой и внутренней частью подъема.	1			
99	Спортивные игры: технико – тактические действия и приемы игры в футбол. Техника остановки летящего мяча серединой подъема. Совершенствование удару по мячу серединой подъема.	1			
100	Технические приемы и тактические действия в футболе. Совершенствование остановки летящего мяча серединой подъема. Учебная игра в футбол.	1			
101	Спортивные игры: технико – тактические действия и приемы игры в футбол Совершенствование техники освоенных элементов. Игра по правилам.	1			

102	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Тестирование.	1			
-----	---	---	--	--	--

## **9 класс**

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

#### **Содержание учебного предмета - 9 класс**

##### **Основы физической культуры и здорового образа жизни(в процессе урока)**

Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.  
Основные этапы развития физической культуры в России.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Командные (игровые) виды спорта.

Правила соревнований по волейболу.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)**

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup> (102 часа)**

*Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.*

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий.

Опорные прыжки.

Лазание по канату.

Упражнения и композиции ритмической гимнастики.

#### **Легкая атлетика:**

Спортивная ходьба.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Барьерный, эстафетный и кроссовый бег.

Прыжки в длину и высоту с разбега.

Метание малого мяча.

#### **Лыжная подготовка:**

Основные способы передвижения на лыжах.

Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

#### **Спортивные игры:**

Технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе.

Элементы техники национальных видов спорта.

#### **Специальная подготовка:**

Футбол - игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол - передача мяча через сетку, прием мяча после подачи.

### Календарно – тематическое планирование – 9 класс

№ урока	Содержание (раздел, тема)	Кол-во часов	дата		Примечание
			план ируе мая	факт ическ ая	
<b>Раздел: Легкая атлетика 15 часов.</b>					
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивная ходьба. Обучение техники спортивной ходьбы.	1			
2	Эстафетный, барьерный бег. Обучение техники эстафетного бега, барьерного бега. Тестирование -30м. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1			
3	Эстафетный, барьерный бег. Совершенствование техники эстафетного бега, барьерного бега. Тестирование-прыжок в длину с места.	1			
4	Эстафетный бег. Оценка техники эстафетного бега. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1			
5	Бег на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива -60м.	1			
6	Прыжки в длину с разбега. Обучение прыжку в длину с разбега «согнув ноги». Бег на средние дистанции.	1			
7	Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Основные этапы развития физической культуры в России.	1			
8	Метание малого мяча. Обучение техники метания малого мяча. Бег на длинные дистанции.	1			
9	Прыжок в длину с разбега. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»	1			
10	Метание малого мяча. Техника метания малого мяча. Бег на длинные дистанции.	1			
11	Метание малого мяча. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча.	1			
12	Бег на средние дистанции. Линейные эстафеты. Сдача контрольного норматива - 300 м.	1			
13	Преодоление полосы препятствий.	1			
14	Бег на длинные дистанции. Полоса препятствий.	1			
15	Бег на длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - 2000 м.	1			
<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол -12 часов.</b>					
16	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Баскетбол – передачи мяча одной, двумя руками.	1			

17	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Баскетбол - ведение мяча.	1			
18	Баскетбол - ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Тестирование – челночный бег 4*9м	1			
19	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча	1			
20	Баскетбол - броски мяча в кольцо (одной рукой от головы в движении, штрафного броска).	1			
21	Баскетбол. Обучение техники броска двумя руками от головы (д), броска одной рукой от головы в прыжке(м).	1			
22	Баскетбол. Оценка техники штрафного броска.	1			
23	Баскетбол. Техника броска двумя руками от головы(д), броска одной рукой от головы в прыжке(м).	1			
24	Баскетбол. Оценка техники броска двумя руками от головы(д), броска одной рукой от головы в прыжке(м). Учебная игра.	1			
25	Баскетбол - действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра.	1			
26	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе. Совершенствование техники действия нападающих и защитников. Сдача контрольного норматива – подтягивание.	1			
27	Спортивные игры технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	1			
<b>Раздел: Гимнастика с основами акробатики -21 час.</b>					
28	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Акробатические упражнения и комбинации.	1			
29	Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование кувырка вперед, назад.				
30	Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование длинного кувырка с места(м), кувырок назад в полушпагат(д).	1			
31	Акробатические упражнения и комбинации. Обучение длинному кувырку с 2-3 шагов разбега(м), равновесие, выпад, кувырок вперед(д).	1			
32	Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование техники длинного кувырка с разбега (м), равновесие, выпад, кувырок вперед(д).	1			
33	Акробатические упражнения и комбинации. Оценка техники длинного кувырка с разбега (м), равновесие, выпад, кувырок вперед (д).	1			
34	Акробатические упражнения и комбинации. Обучение из упора присев силой стойки на голове и руках(м).	1			
35	Акробатическая комбинация и комбинации. Разучить акробатическую комбинацию из освоенных элементов.	1			
36	Акробатические упражнения и комбинации.	1			

	Совершенствование акробатической комбинации. Лазание по канату.				
37	Акробатические упражнения и комбинации. Оценка техники выполнения акробатической комбинации. Лазание по канату.	1			
38	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культурой. Гимнастическая полоса препятствий. Тестирования упражнения на гибкость.	1			
39	Опорный прыжок. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь(м), боком с поворотом на 90 (д).	1			
40	Опорный прыжок. Обучение техники опорного прыжка согнув ноги(м), (д).	1			
41	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательных систем. Опорный прыжок. Совершенствование техники опорного прыжка согнув ноги(м), боком(д).	1			
42	Опорный прыжок. Оценка освоения техники опорного прыжка согнув ноги(м), боком(д).	1			
43	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Обучение техники подъема махом в сед ноги врозь (м), из упора на нижней жерди опускание в упор присев (д).	1			
44	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Совершенствование техники подъема махом в сед ноги врозь (м), из упора на нижней жерди опускание в упор присев (д).	1			
45	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Обучение техники подъему в упор переворотом махом и силой(м), из виса мах одной, толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди(д).	1			
46	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Обучение техники подъему силой(м),из виса лежа на нижней жерди поворот в сед боком, соскок прогнувшись.	1			
47	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Обучение техники подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусках(м),вис прогнувшись на нижней жерди с опорой на верхнюю жердь(д).	1			
48	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая полоса препятствий.	1			
<b>Раздел: Лыжная подготовка -18 часов.</b>					
49	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники одновременных ходов.	1			
50	Основные способы передвижения на лыжах. Оценка техники одновременных ходов. Прохождение	1			

	дистанции 1,5км.				
51	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Основные способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км.	1			
52	Основные способы передвижения на лыжах. Оценка техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км.	1			
53	Основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 2 км.	1			
54	Основные способы передвижения на лыжах. Оценка техники конькового хода. Прохождение дистанции до 2 км.	1			
55	Основные способы передвижения на лыжах. Обучение техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1			
56	Основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1			
57	Основные способы передвижения на лыжах. Обучение перехода с попеременного на одновременные ходы. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1			
58	Основные способы передвижения на лыжах. Оценка техники попеременного четырехшажного хода	1			
59	Основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование перехода с попеременного на одновременные ходы. Прохождение дистанции до 3 км.	1			
60	Основные способы передвижения на лыжах. Оценка перехода с попеременного на одновременные ходы.	1			
61	Техника выполнения преодоления контруклона.	1			
62	Техника выполнения торможений. Совершенствование техники преодоления контруклона.	1			
63	Техника выполнения торможений подъемов. Оценка техники преодоления контруклона. Совершенствование техники торможений.	1			
64	Основные способы передвижения на лыжах. Сдача контрольного норматива -2км.	1			
65	Основные способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км.	1			
66	Основные способы передвижения на лыжах. Сдача контрольного норматива -3км (без учета времени)	1			
<b>Раздел: Спортивные игры: Волейбол – 12 часов.</b>					
67	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Волейбол - передачи мяча через сетку сверху двумя руками, приема мяча после подачи.	1			
68	Волейбол. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча. Правила соревнований по волейболу.	1			
69	Нормы этического общения и коллективного	1			

	взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Волейбол. Оценка техники нижней, верхней прямой подачи.				
70	Волейбол. Обучение техники передачи мяча у сетки, в прыжке через сетку. Командные (игровые) виды спорта.	1			
71	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча у сетки, в прыжке через сетку.	1			
72	Волейбол. Обучение техники передачи мяча сверху стоя спиной к цели, прием мяча, отраженного сеткой.	1			
73	Волейбол. Оценка техники передачи мяча у сетки, в прыжке через сетку.	1			
74	Волейбол. Обучение технике нападающего удара. Совершенствование передачи мяча сверху стоя спиной к цели, прием мяча, отраженного сеткой.	1			
75	Волейбол. Оценка техники передачи мяча сверху стоя спиной к цели, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1			
76	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	1			
77	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Оценка освоения техники нападающего удара.	1			
78	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Учебная игра.	1			
<b>Элементы техники национальных видов спорта -3 часа.</b>					
79	Элементы техники национальных видов спорта: «Вышибалы», «Лапта».	1			
80	Элементы техники национальных видов спорта: «Петанк», «Ринго».	1			
81	Элементы техники национальных видов спорта: «Прыжки через нарты», «Лянга».	1			
<b>Раздел: Легкая атлетика – 12 часов.</b>					
82	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Прыжок в высоту с разбега. Обучению прыжка в высоту с разбега.	1			
83	Прыжок в высоту с разбега. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Эстафеты.	1			
84	Прыжок в высоту с разбега. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.	1			
85	Бег на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива -60м.	1			
86	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Бег на средние дистанции.	1			
87	Прыжок в длину с разбега. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1			
88	Метание малого мяча. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1			
89	Метание малого мяча. Сдача контрольного норматива –	1			

	метание малого мяча.				
90	Бег на средние дистанции. Линейные эстафеты. Сдача контрольного норматива - 300 м.	1			
91	Преодоление полосы препятствий.	1			
92	Бег на длинные дистанции. Полоса препятствий.	1			
93	Бег на длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - 2000 м.	1			
	<b>Раздел: Спортивные игры. Футбол – 9часов.</b>				
94	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Футбол. Обучение техники удара по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема.	1			
95	Футбол. Совершенствование техники удара по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Командные (игровые) виды спорта.	1			
96	Футбол - обманные движения (финты). Обучение техники вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1			
97	Футбол. Оценка техники удара по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема.	1			
98	Футбол - ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1			
99	Футбол - использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников.	1			
100	Футбол - игра головой, финты. Двухсторонняя игра.	1			
101	Обязательный региональный зачет.	1			
102	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в футболе. Двухсторонняя игра.	1			

