

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 13 имени Бориса
Борисовича Левицкого»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1 от 30.08.2021

ПРИНЯТО
решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от
31.08.2021

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 95 -ОД
от 31.08.2021

**Рабочая программа по физической культуре
5-9 классы
2021-2022**

Составлена на основе федерального государственного стандарта основного общего образования ,рабочих программ по физической культуре.

Физическая культура, предметная линия учебников 5-9 классы, авторы:

М.Я. Виленский, В.И. Лях, Москва, «Просвещение», 2019 год

Составители: учитель физической культуры
Гафурзянова Э.В.

Тольятти 2021 год

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета физическая культура

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.

2. СОДЕРЖАНИЕ

учебного курса «Физическая культура 5-9 классы»

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия).

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ

(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. **Самонаблюдение и самоконтроль.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. **Организуемые команды и приёмы.**

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Обще-физическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой
темы курса «Физическая культура 5-9 класс»

Физическая культура – 5 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Раздел 1: Знания о физической культуре - 3 ч</i>		
1.	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1
2.	Влияние физических упражнений на здоровье и состояние организма человека	1
3.	Как оборудовать спортивный уголок дома	1
<i>Раздел 2: Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика - 12 ч</i>		
1.	Спринтерский бег. ТБ на занятиях по л/а	1
2.	Спринтерский бег	1
3.	Челночный бег 3*10 м	1
4.	Бег в равномерном темпе 15 мин	1
5.	Бег на 1200 м	1
6.	Бег с преодолением препятствий	1
7.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
8.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
9.	Контрольный урок	1
10.	Метание малого мяча в цель с расстояния 8-10м.	1
11.	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, от груди ,снизу вперёд-вверх	1
12.	Комбинированный урок	1
<i>Раздел 3: Способы физкультурной деятельности - 3 ч</i>		
1.	Правила самоконтроля	1
2.	Самостоятельные упражнения для развития координации	1
3.	Физическая нагрузка и её влияние на сердце	1
<i>Раздел 4: Спортивные игры. Баскетбол - 15 ч</i>		
1.	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока	1
2.	Правила и организация игры в баскетбол Остановки и повороты	1
3.	Ловля и передача мяча на месте	1
4.	Ловля и передача мяча в движении	1
5.	Техника ведения мяча	2

6.	Техника бросков мяча	2
7.	Индивидуальная техника защиты	1
8.	Закрепление техники владения мячом	1
9.	Закрепление техники перемещений, владений мячом	1
10.	Освоение тактики игры Игра «Борьба за мяч»	1
11.	Освоение тактики игры Игра «Мяч капитану»	1
12.	Овладение игрой	2
<i>Раздел 5: Гимнастика с основами акробатики - 15 ч</i>		
1.	ТБ при занятиях гимнастикой. Освоение строевых упражнений	1
2.	Освоение ОРУ без предметов на месте	1
3.	Освоение ОРУ без предметов в движении	1
4.	Освоение ОРУ с предметами	1
5.	Совершенствование висов и упоров.	1
6.	Освоение акробати-ческих упражнений	3
7.	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	3
8.	Упражнения с гимнастической скамейкой	1
9.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
10.	Передвижение по гимнастической скамейке	1
11.	Прыжки со скакалкой КУ на гибкость	1
<i>Раздел 6: Лыжная подготовка - 26 ч</i>		
1.	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	1
2.	Значение занятий лыжным спортом. Поперемен-ный двухшаж-ный ход	3
3.	Одновременный бесшажный ход	3
4.	Подъем «полуелочкой»	3
5.	Торможение «плугом»	3
6.	Повороты переступанием	1
7.	Повороты переступанием в движении.	1
8.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы	1
9.	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	2
10.	Подъемы и спуски под уклон.	2
11.	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы	2
12.	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	2
13.	Торможение и поворот упором.	2

<i>Раздел 7: Спортивные игры. Волейбол - 18 ч</i>		
1.	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
2.	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1
3.	Освоение техники приема и передач мяча	2
4.	Овладение игрой	2
5.	Освоение техники нижней прямой подачи	1
6.	Освоение техники прямого нападающего удара	1
7.	Закрепление техники владения мячом	1
8.	Закрепление техники перемещения, владения мячом	1
9.	Освоение тактики игры	3
10.	Ведение мяча в парах.	1
11.	Игра «У кого меньше мячей».	1
12.	Закрепление тактики игры	3
<i>Раздел 8: Лёгкая атлетика - 10 ч</i>		
1.	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	1
2.	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	1
3.	Челночный бег 3X10 м.	1
4.	Бег с ускорением от 15 до 30м.	1
5.	Равномерный, медленный бег до 15 мин.	2
6.	Прыжки с высоты до 30 см. Жизненно важные движения и передвижения человека.	1
7.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
8.	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1
9.	Метание малого мяча стоя на месте в вертикаль-ную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	1

Физическая культура – 6 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Раздел 1: Знания о физической культуре - 3 ч</i>		
1.	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1
2.	Влияние физических упражнений на здоровье и состояние организма человека	1

3.	Как оборудовать спортивный уголок дома	1
<i>Раздел 2: Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика - 12 ч</i>		
1.	Спринтерский бег. ТБ на занятиях по л/а	1
2.	Спринтерский бег	1
3.	Челночный бег 3*10 м	1
4.	Бег в равномерном темпе 15 мин	1
5.	Бег на 1200 м	1
6.	Бег с преодолением препятствий	1
7.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
8.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
9.	Контрольный урок	1
10.	Метание малого мяча в цель с расстояния 8-10м.	1
11.	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы,от груди ,снизу вперёд-вверх	1
12.	Комбинированный урок	1
<i>Раздел 3: Способы физической деятельности - 3 ч</i>		
1.	Правила самоконтроля	1
2.	Самостоятельные упражнения для развития координации	1
3.	Физическая нагрузка и её влияние на сердце	1
<i>Раздел 4: Спортивные игры. Баскетбол - 15 ч</i>		
1.	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока	1
2.	Правила и организация игры в баскетбол Остановки и повороты	1
3.	Ловля и передача мяча на месте	1
4.	Ловля и передача мяча в движении	1
5.	Техника ведения мяча	2
6.	Техника бросков мяча	2
7.	Индивидуальная техника защиты	1
8.	Закрепление техники владения мячом	1
9.	Закрепление техники перемещений, владений мячом	1
10.	Освоение тактики игры Игра «Борьба за мяч»	1
11.	Освоение тактики игры Игра «Мяч капитану»	1
12.	Овладение игрой	2
<i>Раздел 5: Гимнастика с основами акробатики - 15 ч</i>		
1.	ТБ при занятиях гимнастикой. Освоение строевых упражнений	1
2.	Освоение ОРУ без предметов на месте	1

3.	Освоение ОРУ без предметов в движении	1
4.	Освоение ОРУ с предметами	1
5.	Совершенствование висов и упоров.	1
6.	Освоение акробати-ческих упражнений	3
7.	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	3
8.	Упражнения с гимнастической скамейкой	1
9.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
10.	Передвижение по гимнастической скамейке	1
11.	Прыжки со скакалкой КУ на гибкость	1

Раздел 6: Лыжная подготовка - 26 ч

1.	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	1
2.	Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход	3
3.	Одновременный бесшажный ход	3
4.	Подъем «полуелочкой»	3
5.	Торможение «плугом»	3
6.	Повороты переступанием	1
7.	Повороты переступанием в движении.	1
8.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы	1
9.	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	2
10.	Подъемы и спуски под уклон.	2
11.	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы	2
12.	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	2
13.	Торможение и поворот упором.	2

Раздел 7: Спортивные игры. Волейбол - 18 ч

1.	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
2.	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1
3.	Освоение техники приема и передач мяча	2
4.	Овладение игрой	2
5.	Освоение техники нижней прямой подачи	1
6.	Освоение техники прямого нападающего удара	1
7.	Закрепление техники владения мячом	1

8.	Закрепление техники перемещения, владения мячом	1
9.	Освоение тактики игры	3
10.	Ведение мяча в парах.	1
11.	Игра «У кого меньше мячей».	1
12.	Закрепление тактики игры	3
<i>Раздел 8: Лёгкая атлетика - 10 ч</i>		
1.	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	1
2.	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	1
3.	Челночный бег 3X10 м.	1
4.	Бег с ускорением от 15 до 30м.	1
5.	Равномерный, медленный бег до 15 мин.	2
6.	Прыжки с высоты до 30 см. Жизненно важные движения и передвижения человека.	1
7.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
8.	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1
9.	Метание малого мяча стоя на месте в вертикаль-ную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	1

Физическая культура – 7 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
---------	------------	--------------

Раздел 1: Знания о физической культуре - 3 ч

1.	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями С.18	1
2.	Влияние физических упр. на здоровье и состояние организма человека.	1
3.	Как оборудовать спортивный уголок дома.	1

Раздел 2: Лёгкая атлетика - 12 ч

1.	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а	1
2.	Спринтерский бег	1
3.	Челночный бег 3*10 м	1
4.	Бег в равномерном темпе 10 мин	1
5.	Бег на 1000 м	1
6.	Бег с преодолением препятствий	1
7.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1

8.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
9.	Дальний прыжок	1
10.	Метание малого мяча в цель с расстояния 10 -12 м	1
11.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
12.	Броски набивного мяча (2 кг)	1

Раздел 3: Способы физической деятельности - 3 ч

1.	Правила самоконт-роля	1
2.	Самостоятельные упражнения для развития координации	1
3.	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1

Раздел 4: Спортивные игры - баскетбол - 15 ч

1.	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока	1
2.	Правила и организация игры в баскетбол Остановки и повороты	1
3.	Ловля и передача мяча на месте	1
4.	Ловля и передача мяча в движении	1
5.	Техника ведения мяча	2
6.	Техника бросков мяча	2
7.	Индивидуальная техника защиты	1
8.	Закрепление техники владения мячом	1
9.	Закрепление техники перемещений, владений мячом	1
10.	Освоение тактики игры Игра	1
11.	Освоение тактики игры Игра «Мяч капитану»	1
12.	Овладение игрой	2

Раздел 5: Гимнастика с основами акробатики - 15 ч

1.	ТБ при занятиях Освоение строевых упражнений	1
2.	Освоение ОРУ без предметов на месте	1
3.	Освоение ОРУ без предметов в движении	1
4.	Освоение ОРУ с предметами	1
5.	Совершенствование висов и упоров.	1
6.	Освоение акробати-ческих упражнений	3
7.	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	3
8.	Упражнения с гимнастической скамейкой	1

9.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
10.	Передвижение по гимнастической скамейке	1
11.	Прыжки со скакалкой КУ на гибкость	1

Раздел 6: Лыжная подготовка - 24 ч

1.	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающе-гося лыжами	1
2.	Значение занятий лыжным спортом. Одновременный одношажный ход	2
3.	Одновременный одношажный ход	2
4.	Поворот на месте махом Преодоление бугров и впадин	3
5.	Торможение «плугом»	3
6.	Повороты переступанием	1
7.	Подъём в гору скользящим шагом	1
8.	Игра «Гонка с преследованием», «Гонка с обгонами»	1
9.	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	2
10.	Подъёмы и спуски под уклон.	2
11.	Игра «гонки с выбыванием»	2
12.	Спуск с горы с изменяющи-мися стойками на лыжах.	2
13.	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	2

Раздел 7: Спортивные игры - волейбол - 18 ч

1.	ТБ во время при занятиях спортивны-ми играми. Терминологи-я игры в волейбол. Стойки и перемеще-ния игрока	1
2.	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1
3.	Освоение техники приема и передач мяча	2
4.	Овладение игрой	2
5.	Освоение техники нижней прямой подачи	1
6.	Освоение техники прямого нападающе-го удара	1
7.	Закрепление техники владения мячом	1
8.	Закрепление техники перемещения, владения мячом	1
9.	Освоение тактики игры	3
10.	Ведение мяча в парах.	1
11.	Игра «У кого меньше мячей».	1

12.	На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
13.	На освоение тактики игры	1
14.	На совершенствование техники и тактики игры	1

Раздел 8: Лёгкая атлетика2 - 12 ч

1.	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	2
2.	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	1
3.	Челночный бег 3'10 м.	1
4.	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1
5.	Равномерный, медленный бег до 20 мин.	2
6.	Прыжки с высоты до 50 см. Жизненно важные движения и передвижения человека.	1
7.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
8.	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1
9.	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену.	2

Физическая культура – 8 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
---------	------------	--------------

Раздел 1: Знание о физической культуре. - 3 ч

1.	Инструктаж по ТБ. оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.	1
2.	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1
3.	Ваш домашний стадион.	1

Раздел 2: Физическое совершенствование. Легкая атлетика. - 12 ч

1.	Спринтерский бег. ТБ на занятиях по л/а.	1
2.	Спринтерский бег КУ 100м	1
3.	Челночный бег 3*10м КУ	1
4.	Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки- до 15 мин.	1
5.	Бег на 2000м, 1500-девочки С.108	1
6.	Бег с преодолением препятствий.	1
7.	Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги) С.108	1

8.	Прыжки в высоту с разбега способом (перешагивание) С.109	1
9.	Метание малого мяча в цель (1*1м) с расстояния ю-16м, д-12-14м.	1
10.	Метание малого мяча в цель (1*1м) с расстояния ю-16м, д-12-14м	1
11.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов С.119	1
12.	Броски набивного мяча-2кг	1

Раздел 3: Способы физкультурной деятельности - 3 ч

1.	Правила самоконтроля	1
2.	Атлетическая гимнастика. Основные правила занятий С.194	1
3.	Физическая нагрузка и её влияние на сердце	1

Раздел 4: Спортивные игры-баскетбол - 15 ч

1.	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетболе. Совершенствование стоек и перемещений игроков	1
2.	Правила и организация игры в баскетболе. Совершенствование остановок и поворотов.	1
3.	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте.	1
4.	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении.	1
5.	Совершенствование техники ведения мяча	1
6.	Совершенствование техники ведения мяча.	1
7.	Совершенствование техники штрафных бросков мяча С.53	1
8.	Совершенствование техники бросков мяча	1
9.	Совершенствование индивидуальной техники защиты С.49	1
10.	Закрепление техники владения мячом С.50	1
11.	Совершенствование техники перемещений, владений мячом	1
12.	Освоение тактики игры. Игра (Челнок) С.50	1
13.	Освоение техники игры.	1
14.	Овладение игрой	1
15.	Овладение игрой.	1

Раздел 5: Гимнастика с основами акробатики. - 15 ч

1.	ТБ при занятиях. Освоение строевых упражнений	1
2.	Совершенствовать ОРУ без предметов на месте	1

3.	Совершенствовать ОРУ без предметов в движении	1
4.	Совершенствовать ОРУ с предметами	1
5.	Совершенствование висов и упоров	1
6.	Освоение акробатических упражнений	1
7.	Освоение акробатических упражнений.	1
8.	Освоение акробатических упражнений,.	1
9.	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов	1
10.	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1
11.	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов,.	1
12.	Совершенствование координационных способностей	1
13.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
14.	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	1
15.	Совершенствование скоростно-силовых качеств	1

Раздел 6: Лыжная подготовка - 24 ч

1.	ТБ на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
2.	Значение занятий лыжами, одновременный одно шажный ход	1
3.	Значение занятий лыжами, одновременный одно шажный ход.	1
4.	Значение занятий лыжами, одновременный одношажный ход.	1
5.	Развитие скоростно-силовых качеств	1
6.	Коньковый ход, торможение и поворот (плугом) С. 125	1
7.	Коньковый ход, торможение и поворот (плугом).С.125	1
8.	Коньковый ход торможение и поворот (плугом) С. 125	1
9.	Развитие выносливости	1
10.	Преодоление контруклона	1
11.	Преодоление контр уклона	1
12.	Преодоление контруклона.	1
13.	Развитие скоростных качеств	1
14.	Поворот (плугом) стартовый вариант одновременного одношажного хода	1
15.	Поворот (плугом) стартовый вариант одновременного одношажного хода.	1

16.	Поворот (плугом) стартовый вариант одновременного одношажного хода,	1
17.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты на лыжах.	1
18.	Подъемы и спуски под уклон. Торможение (плугом).	1
19.	Подъемы и спуски под уклон. Торможение (плугом)	1
20.	Развитие выносливости. КУ	1
21.	Спуск с горы применяя изученные способы торможения и поворота (плугом)	1
22.	Спуск с горы применяя изученные способы торможения и поворота (плугом).	1
23.	Спуск с горы применяя изученные способы торможения и поворота (плугом),	1
24.	Развитие выносливости.	1

Раздел 7: Спортивные игры - волейбол. - 18 ч

1.	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игроков.	1
2.	Правила и организация игры в волейбол. Остановки и повороты.	1
3.	Передача мяча у сетки	1
4.	Передача мяча через сетку.	1
5.	Передача мяча через сетку	1
6.	Отбивание мяча кулаком через сетку С.79	1
7.	Отбивание мяча кулаком через сетку С.79.	1
8.	Игра по упрощенным правилам волейбола	1
9.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
10.	Освоение техники нижней прямой подачи. С.78	1
11.	Освоение техники нижней прямой подачи. С.78.	1
12.	Нижняя прямая подача мяча	1
13.	Совершенствование владения мячом	1
14.	Совершенствование перемещения, владения мячом	1
15.	Совершенствование тактики игры	1
16.	Совершенствование тактики игры.	1
17.	Совершенствование тактики игры С.82	1
18.	Совершенствование тактики игры С.82.	1

Раздел 8: Легкая атлетика - 12 ч

1.	Спринтерский бег. ТБ на занятиях по л/а КУ	1
2.	Спринтерский бег. ТБ на занятиях по л/а КУ.	1
3.	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей.	1
4.	Техника низкого старта С.106	1
5.	Кроссовый бег 1,5-2км.	1
6.	Кроссовый бег 1,5-2км	1
7.	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
8.	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.С102	1
9.	Метание малого мяча с места на дальность. КУ С.102.	1
10.	Метание малого мяча с места на дальность. КУ С.102	1
11.	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра (Быстро и точно), (Снайперы)	1
12.	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра (Быстро и точно), (Снайперы).	1

Физическая культура – 9 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
---------	------------	--------------

Раздел 1: Знание о физической культуре. - 3 ч

1.	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями С.18	1
2.	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений С.12	1
3.	Ваш домашний стадион	1

Раздел 2: Физическое совершенствование. Легкая атлетика. - 12 ч

1.	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а	1
2.	Спринтерский бег КУ 100м	1
3.	Челночный бег 3*10 м КУ	1
4.	Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки – до 15 мин	1
5.	Бег на 2000 м, 1500-девочки	1
6.	Бег с преодолением препятствий	1
7.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
8.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1

9.	Метание малого мяча в цель (1*1 м) с расстояния ю-16м, д-12-14м	2
10.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
11.	Броски набивного мяча -2кг)	1

Раздел 3: Способы физкультурной деятельности - 3 ч

1.	Правила самоконтроля.	1
2.	Атлетическая гимнастика.Основные правила занятий	1
3.	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1

Раздел 4: Спортивные игры-баскетбол - 15 ч

1.	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование стоек и перемещений игрока.	1
2.	Правила и организация игры в баскетбол Совершенствование остановок и поворотов.	1
3.	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте	1
4.	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении.	1
5.	Совершенствование техники ведения мяча	2
6.	Совершенствование техники штрафных бросков мяча С.53	1
7.	Совершенствование техники бросков мяча.	1
8.	Совершенствование индивидуальной техники защиты С.49	1
9.	Закрепление техники владения мячом с.50	1
10.	Совершенствование техники перемещений, владений мячом.	1
11.	Освоение тактики игры Игра «Челнок» С.50	1
12.	Освоение тактики игры	1
13.	Овладение игрой.	2

Раздел 5: Гимнастика с основами акробатики. - 15 ч

1.	ТБ при занятиях Освоение строевых упражнений	1
2.	Совершенствовать ОРУ без предметов на месте.	1
3.	Совершенствовать ОРУ без предметов в движении.	1
4.	Совершенствовать ОРУ с предметами.	1
5.	Совершенствование висов и упоров.	1
6.	Освоение акробатических упражнений.	3
7.	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	3
8.	Совершенствование координационных способностей.	1

9.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
10.	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1
11.	Совершенствование скоростно-силовых качеств.	1

Раздел 6: Лыжная подготовка - 24 ч

1.	ТБ на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
2.	Значение занятий лыжами. Одновременный одно шажный ход С.124	3
3.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4.	Коньковый ход, торможение и поворот «плугом» С.125	3
5.	Развитие выносливости.	1
6.	Преодоление контр уклона.	3
7.	Развитие скоростных качеств	1
8.	Поворот «плугом» стартовый вариант одновременного одно шажного хода.	3
9.	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	1
10.	Подъемы и спуски под уклон. Торможение «плугом».	2
11.	Развитие выносливости. КУ.	1
12.	Спуск с горы применяя изученные способы торможения и поворота «плугом»	3
13.	Развитие выносливости	1

Раздел 7: Спортивные игры - волейбол. - 18 ч

1.	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока.	1
2.	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1
3.	Передача мяча у сетки	1
4.	Передача мяча в через сетку	2
5.	Отбивание мяча кулаком через сетку с. 79	2
6.	Игра по упрощенным правилам волейбола	2
7.	Освоение техники нижней прямой подачи С. 78	2
8.	Нижняя прямая подача мяча	1
9.	Совершенствование владения мячом	1
10.	Совершенствование перемещения, владения мячом	1
11.	Совершенствование тактики игры. С.82	4

Раздел 8: Легкая атлетика - 12 ч

1.	Спринтерский бег. ТБ на занятиях по л/а. КУ.	2
2.	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	1

3.	Техника низкого старта с. 106	1
4.	Кроссовый бег 1,5-2 км	2
5.	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей с .102	2
6.	Метание малого мяча с места на дальность. КУ с.102	2
7.	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	2