

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

6-9 классов

Срок реализации: 6 класс-2015-2016 учебный год

7 класс-2015-2017 учебный год

8 класс-2015-2018 учебный год

9 класс-2015-2019 учебный год

Сергач

2015 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 6–9 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 6–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Распределение учебного времени
реализации программного материала
по физической культуре (6–9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала				
		VI	VII	VIII	IX
1.	Знания о физической культуре (основы знаний)	4	4	6	6
2.	Лёгкая атлетика	26	26	26	26
3.	Спортивные игры	30	30	30	30
	Баскетбол	15	15	15	15
	Волейбол	15	15	15	15
4.	Гимнастика с основами акробатики	20	20	20	20
5.	Лыжные гонки	22	22	22	22
6.	Итого:	102	102	102	102

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. 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 (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Маль- чики	Девоч ки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	—

	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Легкая атлетика (12 ч)	Техника безопасности на уроках л/а. Основы знаний на уроках легкой атлетики.	1
	Низкий старт.	1
	Низкий старт. Метание мяча с разбега.	2
	Низкий старт. Бег 60 м с низкого старта.	1
	Низкий старт. Бег 60 м с низкого старта. Прыжки в высоту с разбега.	1
	Бег 60 м с низкого старта. Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча с разбега.	2
	Бег 60 м с низкого старта. Прыжки в высоту с разбега. Бег 900 м.	2
	Прыжки в высоту с разбега.	1
	Бег 1500 м.	1
Баскетбол (15 час.)	Техника безопасности на уроках баскетбола. Основы знаний на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	1
	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Передача мяча в тройках.	2
	Передача мяча в тройках. Ведение мяча. Учебная игра.	1
	Передача мяча в тройках. Ведение мяча	2
	Ведение мяча шагом, бегом. Броски по кольцу после ведения.	5
	Броски по кольцу после ведения. Учебная игра.	2
	Учебная игра.	1
Гимнастика (21 ч.)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний на уроках гимнастики.	1
	Два кувырка вперед слитно.	1
	Два кувырка вперед слитно, два кувырка назад слитно.	1
	Два кувырка вперед слитно, два кувырка назад слитно. Поднимание туловища.	1
	Кувырок назад в упор ноги врозь.	1

	Кувырок назад в упор ноги врозь. «Мост» из положения лежа, стоя.	1
	Кувырок назад в упор ноги врозь. «Мост».	1
	«Мост». Комбинация из разученных элементов.	2
	Комбинация из разученных элементов.	2
	Из виса стоя прыжком в упор перемах вперед, назад.	1
	Опорный прыжок. Ноги врозь(козел в ширину). Из виса стоя прыжком в упор перемах вперед, назад. Подъем переворотом махом одной ногой.	1
	Опорный прыжок. Подъем переворотом махом одной ногой. Соскок боком назад с поворотом из упора (перекладина).	3
	. Подъем переворотом махом одной ногой. Соскок боком назад с поворотом из упора (перекладина). Лазание по канату в два приема.	1
	Висы. Вис лежа, вис присев. Лазание по канату в два приема.	1
	Соскок боком назад с поворотом из упора (перекладина). Лазание по канату в два приема.	1
	Лазание по канату в два приема.	1
	Подтягивание, отжимание. Строевые упражнения.	1
Волейбол (15 ч.)	Техника безопасности на уроках волейбола. Основы знаний на уроках волейбола. Передача мяча сверху на месте.	1
	Прием мяча снизу на месте. Передача сверху.	1
	Передача мяча сверху через сетку. Учебная игра.	1
	Передача мяча сверху через сетку на месте. Прием мяча снизу. Нижняя , верхняя прямая подача.	2
	Прием мяча снизу. Нижняя , верхняя прямая подача.	1
	Передача мяча сверху через сетку на месте. Нижняя , верхняя прямая подача. Учебная игра.	3
	Нижняя, верхняя прямая подача.	1
	Специальные упражнения. Учебная игра.	3
	Прием, передача и подача мяча. Учебная игра.	2
Лёгкая атлетика (17 ч)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы знаний на уроках легкой атлетики.	1
	Низкий старт(стартовый разгон).	1
	Низкий старт(стартовый разгон). Бег 1000 м.	2
	Низкий старт(стартовый разгон). Бег 30 м.	1
	Низкий старт(стартовый разгон). Прыжок в длину с места.	1
	Низкий старт(стартовый разгон). Бег по пересеченной местности.	1
	Бег 60 м с низкого старта. Метание мяча с разбега .	2
	Бег 60 м с низкого старта. Метание мяча с разбега .Бег 1000 м.	2
	Прыжки в длину. Метание мяча 30 м.	1

	Прыжки в длину. Метание мяча. Кросс.	3
	Бег 1000 м.	1
	Бег 1500 м.	1
Лыжная подготовка (22 ч)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний на уроках лыжной подготовки Значение занятий физической культурой на воздухе.	1
	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	2
	Попеременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход. Одновременно одношажный ход.	1
	Попеременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход. Одновременно двухшажный ход.	1
	Одновременно бесшажный ход. Одновременно двухшажный ход.	1
	Одновременно бесшажный ход. Одновременно двухшажный ход. Торможение «плугом».	2
	Одновременно двухшажный ход. Торможение «плугом». Подъем скользящим шагом.	2
	Подъем скользящим шагом. Гонка 2 км.	1
	Подъем скользящим шагом. Дистанция 3 км.	1
	Подъем «елочкой». Дистанция 3 км.	1
	Спуск в основной стойке. Дистанция 3 км.	1
	Прохождение дистанции 1 км. Круговая эстафета.	1
	Гонка 1 км. Спуски с гор.	1
	Прохождение дистанции до 3 км. Спуски с гор.	4
	Гонка 2 км.	1
	Спуски с гор. Эстафеты.	1
Итого:		102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Легкая атлетика (12 ч)	Техника безопасности на уроках л/а. Основы знаний на уроках легкой атлетики. Олимпийское движение в России.	1
	Низкий старт (стартовый разгон). Бег на выносливость.	1
	Низкий старт. Метание мяча с разбега на дальность и в цель. Бег 30 м с высокого старта.	1
	Низкий старт. Метание мяча с разбега на дальность и в цель. Прыжки в длину с места.	1
	Низкий старт. Метание мяча с разбега на дальность и в цель. Челночный бег 4х15.	1
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча.	3
	Прыжки в высоту с разбега. Бег на выносливость	3
	Бег 1500 м.	1
Баскетбол (15 час.)	Техника безопасности на уроках баскетбола. Основы знаний на уроках баскетбола. Ведение мяча в различных стойках.	1
	Ведение мяча в различных стойках. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча. Учебная игра.	3
	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Упражнения на освоение индивидуальной техники защиты.	3
	Ведение мяча. Броски мяча с места и в движении. Индивидуальная техника защиты.	3
	Ведение мяча. Броски мяча с места и в движении. Учебная игра.	2
	Броски мяча с места и в движении. Учебная игра.	2
	Учебная игра.	1
Гимнастика (21 ч.)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний на уроках гимнастики. Физическая культура человека. Оценка техники движений.	1
	Перекладина. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Подъем переворотом махом одной, толчком другой (д).	4
	Перекладина. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Подъем переворотом махом одной, толчком другой (д). Кувырок вперед и перекат назад, стойка на лопатках.	2

	Кувырок вперед и перекат назад, стойка на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (м).	1
	Кувырок вперед и перекат назад, стойка на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Перекладина. Махом назад, соскок.	1
	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Махом назад, соскок. Передвижение в вися.	2
	Махом назад, соскок. Передвижение в вися. Кувырок назад в полушпагат (д).	1
	. Передвижение в вися. Кувырок назад в полушпагат (д). «Мост» из положения лежа, стоя.	1
	Кувырок назад в полушпагат (д). Передвижение в вися.	1
	Кувырок назад в полушпагат (д). «Мост». Опорный прыжок.	2
	Опорный прыжок.	3
Волейбол (15 ч.)	Техника безопасности на уроках волейбола. Основы знаний на уроках волейбола. Передача мяча сверху на месте после перемещения вперед.	1
	Передача мяча сверху на месте после перемещения вперед. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча снизу двумя руками.	1
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя , верхняя прямая подача.	4
	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя , верхняя прямая подача.	3
	Специальные упражнения. Учебная игра.	3
	Прием, передача и подача мяча.	2
Лёгкая атлетика (17 ч)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы знаний на уроках легкой атлетики. Физкультурно-оздоровительная деятельность .	1
	Низкий старт(стартовый разгон).	1
	Низкий старт(стартовый разгон). Бег 1000 м.	2
	Низкий старт(стартовый разгон). Бег 30 м.	1
	Низкий старт(стартовый разгон). Метание мяча в цель. Прыжок с места.	1
	Низкий старт(стартовый разгон). Метание в вертикальную цель.	1
	Низкий старт. Метание мяча . Кросс по пересеченной местности.	1
	Метание мяча в цель, на дальность.Кросс.	1
	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1

	Челночный бег 4x15.	
	Прыжки в длину. Метание мяча на дальность. Бег 1000 м.	1
	Прыжки с разбега. Метание на дальность. Бег 30 м.	1
	Прыжки с разбега. Метание на дальность. Бег 60 м.	1
	Прыжки с разбега. Метание на дальность. Кросс 600 м.	1
	Прыжки в длину с разбега.	2
	Бег 1000 м. Кросс по пересеченной местности.	1
Лыжная подготовка (22 ч)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний на уроках лыжной подготовки. Дневник самоконтроля на занятиях лыжной подготовки.	1
	Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 1 км.	1
	Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 2 км. Одновременно одношажный ход. Одновременно двухшажный ход.	3
	Одновременно одношажный ход. Одновременно двухшажный ход. Гонка 1 км.	1
	Одновременно одношажный ход. Одновременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
	Одновременно двухшажный ход. Дистанция 2 км.	1
	Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 2-3 км.	2
	Повторение лыжных ходов. Гонка 2 км.	1
	Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	1
	Спуск в низкой стойке. Дистанция 2 км.	1
	Техника одновременных ходов. Дистанция 1-3 км.	2
	Лыжная гонка 1 км.	1
	Прохождение дистанции 1-3 км.	4
	Гонка 2 км.	1
	Прохождение дистанции 3 км.	1
Итого:		102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Легкая атлетика (12 ч)	Техника безопасности на уроках л/а. Основы знаний на уроках легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе.	1
	Техника спринтерского бега.	1
	Техника спринтерского бега. Метание мяча с разбега на дальность и в цель.	3
	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Метание в цель на дальность. Бег 60 м.	3
	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Метание в цель на дальность. Бег 30 м.	1
	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Метание в цель на дальность. Техника длительного бега.	1
	Прыжки в высоту.	1
	Бег 1500 м.	1
Баскетбол (15 час.)	Техника безопасности на уроках баскетбола. Основы знаний на уроках баскетбола. Всестороннее и гармоничное развитие личности. Ведение мяча в различных стойках.	1
	Ведение мяча в различных стойках. Различные передачи мяча. Учебная игра.	3
	Ведение мяча в различных стойках. Различные передачи мяча. Учебная игра. Индивидуальная техника защиты.	3
	Ведение мяча в различных стойках. Индивидуальная техника защиты. Броски мяча в кольцо с пассивным сопротивлением. Штрафной бросок.	3
	Броски мяча в кольцо с пассивным сопротивлением. Штрафной бросок. Ведение мяча.	2
	Броски мяча в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра.	2
	Броски мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1
Гимнастика (21 ч.)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний на уроках гимнастики. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная ФК.	1
	Висы и упоры. Строевые упражнения. М- из виса на подколенках через стойку на руках опускании в упор присев. Д- из упора опускании вперед вис присев.	4
	Висы и упоры. Строевые упражнения. М- из виса на	1

	подколенках через стойку на руках опускании в упор присев. Д- из упора опускании вперед вис присев. Кувырок вперед и назад слитно.	
	Висы и упоры. Строевые упражнения. М- из виса на подколенках через стойку на руках опускании в упор присев. Д- из упора опускании вперед вис присев. Кувырок вперед и назад слитно. Стойка на голове и руках.	1
	Два кувырка вперед слитно. Длинный кувырок вперед прыжком с места. Стойка на голове, руках.	1
	Два кувырка вперед слитно. Длинный кувырок вперед прыжком с места. Стойка на голове, руках. Переворот в упор махом и толчком.	1
	Длинный кувырок вперед прыжком с места. Стойка на голове, руках. Переворот в упор толчком в упор двумя ногами. Переворот в упор махом и толчком.	1
	Переворот в упор толчком в упор двумя ногами. Переворот в упор махом и толчком.	1
	Переворот в упор толчком в упор двумя ногами. Переворот в упор махом и толчком. Кувырок назад в полушпагат (д). «Мост» и поворот вперед стоя на одном колене. Лазание по канату.	1
	Кувырок назад в полушпагат (д). Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату.	3
	Кувырок назад в полушпагат (д). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату. Опорный прыжок.	2
	Опорный прыжок.	2
Волейбол (15 ч.)	Техника безопасности на уроках волейбола. Основы знаний на уроках волейбола. Восстановительный массаж. Передача мяча над собой.	1
	Передача мяча над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача во встречных колоннах. Нижняя и верхняя прямая подача.	4
	Передача во встречных колоннах. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием, подача мяча.	2
	Нижняя и верхняя прямая подача. Прием, подача мяча.	2
	Прием, подача мяча. Учебная игра.	4
	Учебная игра. Челночный бег 4x15.	2
Лёгкая атлетика (17 ч)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы знаний на уроках легкой атлетики. Физкультурно- оздоровительная деятельность.	1
	Низкий старт. Техника длительного бега.	1
	Низкий старт. Бег 1000 -1500 м.(м,д)	1

	Низкий старт. Бег 30 м.	1
	Низкий старт. Метание мяча в цель. Прыжок в длину с места.	1
	Низкий старт. Метание в вертикальную цель.	2
	Метание мяча в цель и на дальность.	2
	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Челночный бег 4х15.	1
	Прыжки в длину. Метание мяча на дальность. Бег 1000 - 1500 м.(м-д).	1
	Прыжки с разбега в длину. Метание на дальность. Бег 30 м.	1
	Прыжки с разбега. Метание на дальность. Бег 60 м.	1
	Прыжки с разбега. Метание на дальность. Техника длительного бега.	2
	Прыжки в длину с разбега.	1
	Бег 1000 -1500м. Техника длительного бега.	1
Лыжная подготовка (22 ч)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний на уроках лыжной подготовки. Коррекция осанки и телосложения.	1
	Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 1 км.	1
	Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 2км. Одновременно одношажный ход. Одновременно двухшажный ход. Коньковый ход.	3
	Одновременно одношажный ход. Коньковый ход. Гонка 1 км.	1
	Одновременно одношажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км.	2
	Коньковый ход. Торможение «плугом», «упором». Совершенствование ранее изученных ходов. Дистанция 1-3 км.	6
	Прохождение дистанции 3 км коньковым ходом.	1
	Лыжная гонка 1 км.	1
	Прохождение дистанции 3 км.	1
	Прохождение дистанции 2 км. Круговая эстафета.	1
	Гонка 2 км.	1
	Прохождение дистанции 1 км. Круговая эстафета.	1
	Прохождение дистанции 2 км.	1
	Гонка 3 км.	1
Итого:		102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Легкая атлетика (12 ч)	Техника безопасности на уроках л/а. Основы знаний на уроках легкой атлетики. Туристический поход как форма активного отдыха.	1
	Спринтерский бег. Передача эстафетной палочки.	1
	Спринтерский бег. Передача эстафетной палочки. Челночный бег 4х15.	1
	Передача эстафетной палочки. Метание мяча в цель, на дальность. Бег 30 м с высокого старта.	1
	Передача эстафетной палочки. Метание мяча в цель, на дальность. Бег 60 м с высокого старта.	1
	Передача эстафетной палочки. Метание мяча в цель, на дальность. Бег 1500-2000 м.	1
	Передача эстафетной палочки. Метание мяча в цель, на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	2
	Прыжки в высоту способом «перешагивания. Прыжки в длину с места.	1
	Прыжки в высоту.	3
Баскетбол (15 час.)	Техника безопасности на уроках баскетбола. Основы знаний на уроках баскетбола. Ведение мяча с обыгрыванием защитника.	1
	Ведение мяча с обыгрыванием защитника. Ведение мяча на месте, в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	2
	Ведение мяча с обыгрыванием защитника. Ведение мяча на месте, в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. Броски мяча в кольцо с места, в движении, в прыжке.	3
	Ведение мяча с обыгрываем защитника. Передача мяча на месте, в движении, с пассивным сопротивлением. Броски в кольцо с места, в движении, прыжке. Индивидуальная техника защиты.	1
	Передача мяча на месте, в движении, с пассивным сопротивлением. Броски в кольцо с места, в движении, прыжке. Индивидуальная техника защиты.	1
	Передача мяча на месте, в движении, с пассивным сопротивлением. Броски в кольцо с места, в движении, прыжке. Индивидуальная техника защиты. Нападение быстрым прорывом.	2
	Передача мяча на месте, в движении, с пассивным сопротивлением. Индивидуальная техника защиты. Нападение быстрым прорывом.	2

	Нападение быстрым прорывом. Тактика игры.	2
	Учебная игра.	1
Гимнастика (21 ч.)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний на уроках гимнастики. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
	Висы и упоры: подъем переворотом в упор силой (м), махом (д)	2
	Висы и упоры: подъем переворотом в упор силой (м), махом (д). Лазание по канату в два приема. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д).	3
	Подъем переворотом в упор силой(м), махом (д). Круговая тренировка. Лазание по канату.	1
	Подъем переворотом в упор силой(м), махом (д). Длинный кувырок с разбега.. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д). Лазание по канату.	1
	М – из упора присев, силой стойка на голове, руках. Длинный кувырок с разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д). Опорный прыжок.Д-прыжок боком, в ширину.	1
	М – из упора присев, силой стойка на голове, руках. Длинный кувырок с разбега. Д-прыжок боком, в ширину.	3
	М – из упора присев, силой стойка на голове, руках. Длинный кувырок с разбега. «Мост» из положения стоя. Д-прыжок боком, в ширину.	1
	М – из упора присев, силой стойка на голове, руках.«Мост» из положения стоя. Д-прыжок боком, в ширину. М- прыжок, согнув ноги, «козел» в длину.	3
	«Мост» из положения стоя. М- прыжок, согнув ноги, «козел» в длину.	3
	М- прыжок, согнув ноги, «козел» в длину. Поднимание туловища. Строевые упражнения.	1
	Строевые упражнения. Поднимание туловища.	1
Волейбол (15 ч.)	Техника безопасности на уроках волейбола. Основы знаний на уроках волейбола. Перемещение с передачей мяча сверху снизу.	1
	Перемещение с передачей мяча сверху снизу. Передача мяча стоя спиной к цели. Учебная игра.	1
	Перемещение с передачей мяча сверху снизу. Передача мяча стоя спиной к цели. Учебная игра. Нижняя верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки.	1
	Перемещение с передачей мяча сверху снизу. Передача мяча стоя спиной к цели. Учебная игра. Нижняя и верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки. Передача мяча в прыжке.	1
	Перемещение с передачей мяча сверху снизу. Учебная	1

	игра.	
	Перемещение с передачей мяча сверху снизу. Передача мяча в прыжке. Передача мяча спиной к цели. Нижняя верхняя прямая подача. Нападающий удар.	2
	Передача мяча в прыжке. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
	Передача мяча в прыжке. Учебная игра.	2
	Передача мяча в прыжке. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя верхняя прямая подача. Нападающий удар.	2
	Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
	Нижняя верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.	2
Лёгкая атлетика (17 ч)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы знаний на уроках легкой атлетики. Организация проведения занятий профессионально-прикладной подготовки.	1
	Бег 1000-2000 м.	1
	Метание мяча с разбега.	1
	Метание мяча с разбега. Бег 1000-2000 м.	1
	Метание мяча с разбега. Челночный бег 4x15.	1
	Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с места.	1
	Метание мяча с разбега. Бег 30 м.	1
	Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м.	2
	Прыжки в длину с разбега. Техника длительного бега.	6
	Прыжки в длину с разбега. Бег 1000-2000 м.	2
Лыжная подготовка (22 ч)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1
	Попеременный 4-х шажный ход.	1
	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	4
	Совершенствование ранее изученных ходов. Передвижение на лыжах 5 км.	3
	Попеременный 4-х шажный ход. Одновременно бесшажный ход.	1
	Коньковый ход. Одновременно бесшажный ход (стартовый вариант).	5
	Коньковый ход. Гонка 3 км.	1
	Коньковый ход. Торможение боковым скольжением.	2
	Торможение боковым скольжением.	4
	Передвижение на лыжах 5 км.	1
Итого:		102

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/понимать:

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3. Правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь:

1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
4. Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
5. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

Повышения работоспособности, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.