

УТВЕРЖДАЮ:

директор

_____ (Д.В. Заберов)

Приказ № 103

от «17» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

Физическая культура

наименование предмета по учебному плану

Уровень образования: Базовый

Классы: 5-9

Количество часов, всего: 342

в т.ч. 5_ класс, часов: 69

6_ класс, часов: 69

7_ класс, часов: 69

8_ класс, часов: 69

9_ класс, часов: 66

Учитель: Черновол В.П.

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 (ред. от 31.12.2015 г.)), основной образовательной программой основного общего образования МБОУ ПСОШ им. А.В. Калинина, учебным планом (приказ МБОУ ПСОШ им. А.В. Калинина № 94 от 17.08.2021 г.), примерной рабочей программой по физической культуре

2021-2022 учебный год

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического объединения

СОГЛАСОВАНА:
заместитель директора
по учебной работе

наименование методического объединения по приказу

Протокол № _____
от «___» _____ 2021 г.

Председатель
методического объединения

_____ (_____)

_____ (А.В. Папина)

от «___» _____ 2021 г.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Рабочая программа по учебному предмету Физическая культура
Адресность программы	Программа адресована обучающимся 5-9 класса МБОУ ПСОШ им. А.В. Калинина
Разработчик программы	Черновол В.П., учитель физической культуры
УМК «Физическая культура»	1. Учебник для общеобразовательных организаций под ред. М.Я. Виленского 5-6-7 классы 2. Учебник для общеобразовательных организаций под ред. В.И.Лях 8-9 классы
Место предмета в учебном плане	Программа по физической культуре в 5 классе рассчитано на 2 часа в неделю (70 часов в год), в 6 классе 2 час в неделю (70 часов в год), в 7 классе 2 часа в неделю (70 часов в год), в 8 классе 2 часа в неделю (70 часов в год), в 9 классе 2 часа в неделю (68 часов в год). Всего с 5 по 9 класс – 348 часов в год.
Внесенные изменения и их обоснование	В соответствии с утвержденным расписанием уроков МБОУ ПСОШ им. А.В.Калинина на 2020-2021 учебный год, календарным учебным графиком МБОУ ПСОШ им.А.В.Калинина на 2020-2021 учебный год будет выдано: 5 класс- 69 часов, 6 класс- 69 часов, 7 класс-69 часов, 8 класс-69 часов, 9 класс- 66 часов. Всего с 5 по 9 класс - 342 часов в год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
1.1. Личностные результаты освоения учебного предмета физическая культура.....	4
1.2. Метапредметные результаты освоения учебного предмета физическая культура.....	6
1.3. Предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура	8
1.3.1. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».....	10
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
2.1. Тема 1. Знания о физической культуре	12
2.2. Тема 2. Гимнастика с основами акробатики.....	13
2.3. Тема 3. Легкая атлетика.....	13
2.4. Тема 4.Кроссовая подготовка.....	13
2.5. Тема 5. Спортивные игры.....	13
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	14
3.1. Объем изучаемого материала и его распределение по темам и годам изучения	14
Знание о физической культуре.....	14
Гимнастика с элементами акробатики.....	14
3.2. Календарно-тематический план учебного предмета «_Физическая культура», _5__ класс.....	15
3.3. Календарно-тематический план учебного предмета «Физическая культура», _6__ класс.....	18
3.4. Календарно-тематический план учебного предмета «_Физическая культура_», _7__ класс.....	20
3.5. Календарно-тематический план учебного предмета «_Физическая культура_», _8__ класс.....	22
3.6. Календарно-тематический план учебного предмета «_Физическая культура», _9__ класс.....	24
4. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ	26

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Личностные результаты освоения учебного предмета физическая культура

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры: владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать пры-

жок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

1.2. Метапредметные результаты освоения учебного предмета физическая культура

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

1.3. Предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, состав-

лять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

1.3.1. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».

Выпускник научится:

Обучающийся **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 основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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»;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Тема 1. Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

2.2. Тема 2. 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).

2.3. Тема 3. Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

2.4. Тема 4. Кроссовая подготовка.

Длительный бег на выносливость

2.5. Тема 5. Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3.1. Объем изучаемого материала и его распределение по темам и годам изучения

№	Тема	Количество часов / класс														
		5 кл.			_6 кл.			7_ кл.			8_ кл.			9 кл		
		Всего	в том числе:		Всего	в том числе:		Всего	в том числе:		Всего	в том числе:		Всего	в том числе:	
			Практические работы	Контрольные работы		Практические работы	Контрольные работы		Практические работы	Контрольные работы		Практические работы	Контрольные работы			
1	Знание о физической культуре	В процессе урока														
2	Гимнастика с элементами акробатики.	8			7			5			7			6		
3	Легкая атлетика	19			18			19			20			18		
4	Спортивные игры.	42			44			45			42			42		
4.1	Футбол	12			6			9			6			6		
4.2	Баскетбол	16			16			16			16			16		
4.3	Волейбол	12			20			20			20			20		
4.4	Эстафеты	2			2			-			-			-		
Всего		69			69			69			69			66		

3.2. Календарно-тематический план учебного предмета «Физическая культура», _5_ класс

№ уро ка	Дата		Кол- во часов	Тема урока
	план	факт		
Тема 1. Знания о физической культуре. Легкая атлетика (10 ч).				
1.	1.09		1	Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения
2.	3.09		1	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений
3.	8.09		1	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег
4.	10.09		1	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м
5.	15.09		1	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции
6.	17.09		1	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча
7.	22.09		1	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции
8.	24.09		1	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места
9.	29.09		1	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель
10.	1.10		1	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике
Тема 2. Спортивные игры . Футбол (6 часов)				
11.	6.10		1	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения
12.	8.10		1	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения
13.	13.10		1	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)
14.	15.10		1	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)
15.	20.10		1	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока.
16.	22.10		1	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока.
Тема 3. Спортивные игры. Баскетбол - 16 часов				
17.	27.10		1	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей
18.	29.10		1	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей
19.	10.11		1	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей
20.	12.11		1	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей
21.	17.11		1	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей
22.	19.11		1	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей
23.	24.11		1	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей
24.	26.11		1	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей
25.	1.12		1	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей
26.	3.12		1	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей
27.	8.12		1	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств

№ уро-ка	Дата		Кол-во часов	Тема урока
	план	факт		
28.	10.12		1	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств
29.	15.12		1	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств
30.	17.12		1	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств
31.	22.12		1	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств
32.	24.12		1	Баскетбол. Игровые задания
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол (12 часов)				
33.	12.01		1	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП
34.	14.01		1	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока.
35.	19.01		1	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока.
36.	21.01		1	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока.
37.	26.01		1	Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей
38.	28.01		1	Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей
39.	2.02		1	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей
40.	4.02		1	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей
41.	9.02		1	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей
42.	11.02		1	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей
43.	16.02		1	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств
44.	18.02		1	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств
Тема 5. Гимнастика (8 часов)				
45.	25.02		1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей
46.	2.03		1	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед.
47.	4.03		1	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей
48.	9.03		1	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.
49.	11.03		1	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы
50.	16.03		1	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы
51.	18.03		1	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы
52.	30.03		1	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств
Тема 6. Футбол (6 часов)				
53.	1.04		1	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости
54.	6.04		1	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)
55.	8.04		1	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры в футбол
56.	13.04		1	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча. Развитие физических качеств
57.	15.04		1	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств
58.	20.04		1	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной

№ уро ка	Дата		Кол- во часов	Тема урока
	план	факт		
				стопы. Развитие физических качеств
Тема 7. Легкая атлетика (10 часов)				
59.	22.04		1	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости
60.	27.04		1	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости
61.	29.04		1	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости
62.	4.05		1	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м
63.	6.05		1	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча
64.	11.05		1	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма
65.	13.05		1	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча
66.	18.05		1	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега
67.	20.05		1	Сдача зачетов по физической подготовке
68.	25.05		1	Сдача зачетов по физической подготовке
Тема 8. Спортивные игры. Эстафеты (1 час)				
69.	27.05		1	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств
Всего, часов:			69	

3.3. Календарно-тематический план учебного предмета «Физическая культура», _6__ класс

№ уро-ка	Дата		Кол-во часов	Тема урока
	План	Факт		
Тема 1. Легкая атлетика (10 часов)				
1.	1.09		1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры
2.	3.09		1	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 х 10 м
3.	8.09		1	Тестирование бега на 60 и 300 м. Техника старта с опорой на одну руку
4.	10.09		1	Техника метания мяча на дальность
5.	15.09		1	Тестирование метания мяча на дальность
6.	17.09		1	Спринтерский бег. Эстафетный бег
7.	22.09		1	Тестирование прыжка в длину с разбега
8.	24.09		1	Тестирование бега на 1000 м
9.	29.09		1	Тестирование прыжка в длину с места
10.	1.10		1	Броски малого мяча на точность
Тема 2. Спортивные игры. Футбол (6 часов)				
11.	6.10		1	Техника ведения мяча ногами
12.	8.10		1	Техника передач мяча ногами
13.	13.10		1	Техника ударов по катящемуся мячу ногой
14.	15.10		1	Жонглирование мячом ногами
15.	20.10		1	Спортивная игра «Футбол»
16.	22.10		1	Контрольный урок по теме «Футбол»
Тема 3. Спортивные игры.Баскетбол (16 часов)				
17.	27.10		1	Баскетбол. Броски мяча в корзину
18.	29.10		1	Баскетбол. Броски мяча в корзину
19.	10.11		1	Баскетбол. Броски мяча в корзину
20.	12.11		1	Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча
21.	17.11		1	Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча
22.	19.11		1	Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча
23.	24.11		1	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке
24.	26.12		1	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке
25.	1.12		1	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке
26.	3.12		1	Баскетбол. Тактические действия
27.	8.12		1	Баскетбол. Тактические действия
28.	10.12		1	Баскетбол. Тактические действия
29.	15.12		1	Баскетбол. Тактические действия
30.	17.12		1	Баскетбол. Игра по правилам
31.	22.12		1	Баскетбол. Игра по правилам
32.	24.12		1	Контрольный урок по теме «Баскетбол»
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол (20 часов)				
33.	12.01		1	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
34.	14.01		1	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
35.	19.01		1	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
36.	21.01		1	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
37.	26.01		1	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
38.	28.01		1	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
39.	2.02		1	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
40.	4.02		1	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи

№ уро-ка	Дата		Кол-во часов	Тема урока
	План	Факт		
41.	9.02		1	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи
42.	11.02		1	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи
43.	16.02		1	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи
44.	18.02		1	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения
45.	25.02		1	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения
46.	2.03		1	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения
47.	4.03		1	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения
48.	9.03		1	Волейбол. Верхняя прямая подача
49.	11.03		1	Волейбол. Верхняя прямая подача
50.	16.03		1	Волейбол. Тактические действия. Игра по правилам
51.	18.03		1	Волейбол. Тактические действия. Игра по правилам
52.	30.03		1	Волейбол. Тактические действия. Игра по правилам
Тема 5. Гимнастика с элементами акробатики (7часов)				
53.	1.04		1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой
54.	6.04		1	Строевые упражнения и акробатические комбинации
55.	8.04		1	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине
56.	13.04		1	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине
57.	15.04		1	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине
58.	20.04		1	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования)
59.	22.04		1	ОФП
Тема 6. Легкая атлетика (9 часов)				
60.	27.04		1	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости
61.	29.04		1	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м
62.	4.05		1	Тестирование бега на 60 м
63.	6.05		1	Тестирование метания мяча на дальность
64.	11.05		1	Тестирование бега на 300 м
65.	13.05		1	Тестирование бега на 1000 м
66.	18.05		1	Эстафетный бег
67.	20.05		1	Тестирование бега на 1500 м
68.	25.05		1	Эстафетный бег. Скоростно-силовая подготовка
Тема 8. Спортивные игры (1 час)				
69.	27.05		1	Эстафеты с элементами спортивных игр
Всего, часов:			69	

3.4. Календарно-тематический план учебного предмета «_Физическая культура_», _7_ класс

№ уро-ка	Дата		Кол-во часов	Тема урока
	План	Факт		
Тема 1. Знания о физической культуре. Легкая атлетика (11 часов)				
1.	3.09		1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры
2.	6.09		1	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м
3.	10.09		1	Тестирование бега на 60 и 300 м
4.	13.09		1	Спринтерский бег. Техника метания мяча на дальность
5.	17.09		1	Тестирование метания мяча на дальность
6.	20.09		1	Спринтерский бег. Эстафетный бег
7.	24.09		1	Техника прыжка в длину с разбега. Броски малого мяча на точность
8.	27.09		1	Тестирование прыжка в длину с разбега. Равномерный бег. Развитие выносливости
9.	1.10		1	Тестирование бега на 1000 м
10.	4.10		1	Тестирование прыжка в длину с места
11.	8.10		1	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий
Тема 2. Спортивные игры. Футбол (5 часов)				
12.	11.10		1	Техника ведения мяча ногами
13.	15.10		1	Техника ударов по катящемуся мячу ногой
14.	18.10		1	Жонглирование мячом ногами
15.	22.10		1	Спортивная игра «Футбол»
16.	25.10		1	Контрольный урок по теме «Футбол»
Тема 3 Спортивные игры. Баскетбол (16 часов)				
17.	29.10		1	Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча
18.	8.11		1	Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча
19.	12.11		1	Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча
20.	15.11		1	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину
21.	19.11		1	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину
22.	22.11		1	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину
23.	26.11		1	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча
24.	29.11		1	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча
25.	3.12		1	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча
26.	6.12		1	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. Игра по правилам
27.	10.12		1	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. Игра по правилам
28.	13.12		1	Баскетбол. Тактические действия
29.	17.12		1	Баскетбол. Тактические действия
30.	20.12		1	Баскетбол. Тактические действия
31.	24.12		1	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча
32.	27.12		1	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол (20часов)				
33.	10.01		1	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке
34.	14.01		1	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке
35.	17.01		1	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке
36.	21.01		1	Волейбол. Передача, мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
37.	24.01		1	Волейбол. Передача, мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи

№ уро ка	Дата		Кол- во часов	Тема урока
	План	Факт		
38.	28.01		1	Волейбол. Передача, мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
39.	31.01		1	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние, подачи
40.	4.02		1	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние, подачи
41.	7.02		1	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние, подачи
42.	11.02		1	Волейбол. Прямой нападающий удар
43.	14.02		1	Волейбол. Прямой нападающий удар
44.	18.02		1	Волейбол. Прямой нападающий удар
45.	21.02		1	Волейбол. Прямой нападающий удар
46.	25.02		1	Волейбол. Подачи и удары
47.	28.02		1	Волейбол. Подачи и удары
48.	4.03		1	Волейбол. Подачи и удары
49.	5.03		1	Волейбол. Тактические действия
50.	11.03		1	Волейбол. Тактические действия
51.	14.03		1	Волейбол. Тактические действия
52.	18.03		1	Волейбол. Тактические действия
Тема 5. Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)				
53.	28.03		1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой
54.	1.04		1	Прыжки с высоты, акробатические комбинации
55.	4.04		1	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине
56.	8.04		1	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине
57.	11.04		1	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине
Тема 6. Спортивные игры. Футбол (4 часа)				
58.	15.04		1	Техника ведения мяча ногами
59.	18.04		1	Техника ударов по катящемуся мячу ногой
60.	22.04		1	Жонглирование мячом ногами
61.	25.04		1	Спортивная игра «Футбол»
Тема 7. Легкая атлетика (8 часов)				
62.	29.04		1	Полоса препятствий. Тестирование прыжка в длину с места
63.	6.05		1	Тестирование подтягивания. Полоса препятствий
64.	13.05		1	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти
65.	16.05		1	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости
66.	20.05		1	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м
67.	23.05		1	Тестирование бега на 60 м. Тестирование метания мяча на дальность
68.	27.05		1	Тестирование бега на 1500 и 2000 м.
69.	30.05		1	Тестирование бега на 300 м. štaфетный бег.
Всего, часов:			69	

3.5. Календарно-тематический план учебного предмета «_Физическая культура_», _8_ класс

№ уро-ка	Дата		Кол-во часов	Тема урока
	план	Факт		
Тема 1. Знания о физической культуре. Легкая атлетика (10 часов)				
1	3.09		1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Тестирование бега на 100 м
2	6.09		1	Бег на короткие дистанции
3	10.09		1	Техника метания мяча на дальность с разбега
4	13.09		1	Тестирование метания мяча на дальность с разбега
5	7.09		1	Тестирование бега на 2000 и 3000 м
6	20.09		1	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»
7	24.09		1	Равномерный бег. Развитие выносливости Тестирование прыжка в длину с разбега
8	27.09		1	Броски малого мяча на точность
9	1.10		1	Прохождение легкоатлетической полосы
10	4.10		1	Равномерный бег. Развитие выносливости
Тема 2. Спортивные игры. Футбол (6 часов)				
11	8.10		1	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы
12	11.10		1	Удары по мячу подъемом ноги. Удар по мячу серединой лба
13	15.10		1	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги
14	18.10		1	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу
15	22.10		1	Футбольные упражнения с мячом
16	25.10		1	Контрольный урок по теме «Футбол»
Тема 3 Спортивные игры. Баскетбол (16 часов)				
17	29.10		1	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину
18	8.11		1	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину
19	12.11		1	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину
20	15.11		1	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину
21	19.11		1	Баскетбол. Штрафные броски
22	22.11		1	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча
23	26.11		1	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча
24	29.11		1	Баскетбол. Перехват мяча
25	3.12		1	Баскетбол. Перехват мяча
26	6.12		1	Баскетбол. Нападение и защита
27	10.12		1	Баскетбол. Нападение и защита
28	13.12		1	Баскетбол. Нападение и защита
29	17.12		1	Баскетбол. Штрафные броски
30	20.12		1	Баскетбол. Игра по правилам
31	24.12		1	Баскетбол. Игра по правилам
32	27.12		1	Контрольный урок по теме «Баскетбол»
Тема 4. Спортивные игры .волейбол (20 часов)				
33	10.01		1	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
34	14.01		1	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
35	17.01		1	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
36	21.01		1	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад
37	24.01		1	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад
38	28.01		1	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад

№ уро ка	Дата		Кол- во часов	Тема урока
	план	Факт		
39	31.01		1	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
40	4.02		1	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
41	7.02		1	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
42	11.02		1	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
43	14.02		1	Волейбол. Прямой нападающий удар
44	18.02		1	Волейбол. Прямой нападающий удар
45	21.02		1	Волейбол. Прямой нападающий удар
46	25.02		1	Волейбол. Прямой нападающий удар
47	28.02		1	Отбивание мяча кулаком через сетку
48	4.03		1	Отбивание мяча кулаком через сетку
49	5.03		1	Волейбол. Тактические действия. Игра по правилам
50	11.03		1	Волейбол. Тактические действия. Игра по правилам
51	14.03		1	Волейбол. Тактические действия. Игра по правилам
52	18.03		1	Волейбол. Тактические действия. Игра по правилам
Тема 5. Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)				
53	28.03		1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Длинный кувырок с разбега
54	1.04		1	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь
55	4.04		1	Акробатические комбинации
56	8.04		1	Стойка на голове и руках
57	11.04		1	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине
58	15.04		1	Подъем переворотом на невысокой перекладине
59	18.04		1	Комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине
Тема 6. Тема Легкая атлетика (10 часов)				
60	22.04		1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели
61	25.04		1	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости
62	29.04		1	Тестирование бега на 100 м. Равномерный бег. Развитие выносливости.
63	6.05		1	Тестирование метания мяча на дальность с разбега
64	13.05		1	Тестирование прыжка в длину с разбега
65	16.05		1	Тестирование бега на 2000 и 3000 м
66	20.05		1	Эстафетный бег Равномерный бег. Развитие выносливости
67	23.05		1	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка
68	27.05		1	Равномерный бег. Развитие выносливости.
69	30.05		1	Эстафеты. Скоростно- силовая подготовка.
Всего, часов:			69	

3.6. Календарно-тематический план учебного предмета «_Физическая культура», _9__ класс

№ уро- ка	Дата		Кол- во часов	Тема урока
	План	факт		
Тема 1. Знания о физической культуре. Легкая атлетика (10 ч).				
1.	3.09		1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции
2.	7.09		1	Тестирование бега на 100 м. Равномерный бег. Развитие выносли- вости
3.	10.09		1	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 x 10 м
4.	14.09		1	Техника метания мяча на дальность с разбега
5.	17.09		1	Тестирование метания мяча на дальность с разбега
6.	21.09		1	Тестирование бега на 2000 и 3000 м
7.	24.09		1	Прыжок в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув но- ги» и «ножницы»
8.	28.09		1	Тестирование прыжка в длину с разбега
9.	1.10		1	Броски малого мяча на точность
10.	5.10		1	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий
Тема 2. Спортивные игры. Футбол (6 часов)				
11.	8.10		1	Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы
12.	12.10		1	Удары по летящему мячу подъемом ноги
13.	15.10		1	Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги
14.	19.10		1	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы
15.	22.10		1	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью
16.	26.10		1	Контрольный урок по теме «Футбол»
Тема 3. Спортивные игры. Баскетбол (16 часов)				
17.	29.10		1	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскет- больную корзину
18.	9.11		1	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскет- больную корзину
19.	12.11		1	Баскетбол. Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину
20.	16.11		1	Баскетбол. Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину
21.	19.11		1	Баскетбол. Штрафные броски. Игра по правилам
22.	23.11		1	Баскетбол. Штрафные броски. Игра по правилам
23.	26.11		1	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча
24.	30.11		1	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча
25.	3.12		1	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча
26.	7.12		1	Баскетбол. Штрафные броски. Игра по правилам
27.	10.12		1	Баскетбол. Перехват мяча. Игра по правилам
28.	14.12		1	Баскетбол. Перехват мяча. Игра по правилам
29.	17.12		1	Баскетбол. Перехват мяча. Игра по правилам
30.	21.12		1	Баскетбол. Перехват мяча. Игра по правилам
31.	24.12		1	Баскетбол. Перехват мяча. Игра по правилам
32.	28.12		1	Контрольный урок по теме «Баскетбол»
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол (20 часов)				
33.	11.01		1	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками
34.	14.01		1	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками
35.	18.01		1	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад
36.	21.01		1	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад

№ уро- ка	Дата		Кол- во часов	Тема урока
	План	факт		
37.	25.01		1	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
38.	28.01		1	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
39.	1.02		1	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
40.	4.02		1	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
41.	8.02		1	Сложнокоординационные волейбольные упражнения
42.	11.02		1	Сложнокоординационные волейбольные упражнения
43.	15.02		1	Волейбол. Прямой нападающий удар. Блокирование
44.	18.02		1	Волейбол. Прямой нападающий удар. Блокирование
45.	22.02		1	Волейбол. Прямой нападающий удар. Блокирование
46.	25.02		1	Волейбол. Прямой нападающий удар. Блокирование
47.	1.03		1	Волейбол. Тактические действия. Игра по правилам
48.	4.03		1	Волейбол. Тактические действия. Игра по правилам
49.	11.03		1	Волейбол. Тактические действия. Игра по правилам
50.	15.03		1	Волейбол. Тактические действия. Игра по правилам
51.	18.03		1	Волейбол. Тактические действия. Игра по правилам
52.	29.03		1	Контрольный урок по теме «Волейбол»
Тема 5. Гимнастика с элементами акробатики (6 часов)				
53.	1.04		1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Длинный кувырок с разбега
54.	5.04		1	Стойка на голове и руках
55.	8.04		1	Акробатические комбинации
56.	12.04		1	Акробатические комбинации
57.	15.04		1	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине
58.	19.04		1	Подъем переворотом махом и подъем силой
Тема 6. Легкая атлетика (8 часов)				
59.	22.04		1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели
60.	26.04		1	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости
61.	29.04		1	Тестирование бега на 100 м
62.	6.05		1	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 x 10 м
63.	13.05		1	Тестирование метания мяча на дальность с разбега
64.	17.05		1	Тестирование прыжка в длину с разбега
65.	20.05		1	Равномерный бег. Развитие выносливости
66.	24.05		1	Тестирование бега на 2000 и 3000 м
Всего, часов:			66	

4. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

[illegible]