

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №2 г. Ростова

Рассмотрена  
на заседании школьного МО учителей  
естественно-математических дисциплин  
Протокол №\_1\_\_\_\_\_ от 30.08.2023

\_\_\_\_\_ Елисеева И.Л.

Утверждаю  
Директор МОУ СОШ № 2 г. Ростова

\_\_\_\_\_ Е.И. Буянова

01 сентября 2023 года.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для обучающихся 5-9 классов  
на 2023-2024 учебный год**

Разработчик программы:  
Фадеев Юрий Николаевич,  
учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория

Программа по предмету «Физическая культура» для 5 – 9 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### ***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### ***В области трудовой культуры:***

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

#### ***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность..

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Содержание**

### **Физическая культура**

#### **Знания о физической культуре .**

#### **История физической культуры.**

ЦОР:

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/klass-6>

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

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).**

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

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.**

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

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.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

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.*

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/klass-6>

<https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/klass-7>

<https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/klass-8>

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.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

*Спортивные игры.* Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка**

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/klass-6>

<https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/klass-7>

<https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/klass-8>

.Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Лыжные гонки.* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ 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 их с 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 развития 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 их чередования 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 физической 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 спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Оценка успеваемости** должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений

учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 9 класс

№	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Количество часов
1	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	<b>18</b>
1.1	На совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	2
1.2	На освоение ловли и передачи мяча	3
1.3	На освоение техники ведения мяча	3
1.4	На освоение техникой бросков мяча	3
1.5	На освоение индивидуальной техники защиты	2
1.6	На освоение тактики игры	3
1.7	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2
2	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>15</b>
2.1	На совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек	2
2.2	На освоение техники приема и передачи мяча	4
2.3	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2
2.4	На освоение техники подачи	2
2.5	На освоение техники нападающего удара	2
2.6	На освоение тактики игры	3
3	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>21</b>
3.1	На освоение строевых упражнений	1
3.2	На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении, с предметами	3
3.3	На совершенствование висов и упоров	4

3.4	На освоение опорных прыжков	<b>3</b>
3.5	На освоение акробатических упражнений	<b>4</b>
3.6	На развитие координационных способностей	<b>3</b>
3.7	На развитие силы и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>30</b>
4.1	На совершенствование техники спринтерского и длительного бега	<b>8</b>
4.2	На совершенствование техники прыжков в длину и высоту	<b>8</b>
4.3	На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<b>7</b>
4.4	На развитие двигательных способностей	<b>7</b>
<b>5</b>	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>
5.1	На освоение техники лыжных ходов	<b>6</b>
5.2	На освоение техники поворотов, торможения, подъёмов	<b>5</b>
5.3	На развитие физических качеств	<b>5</b>
5.4	На знания о физической культуре	<b>2</b>

## Поурочное планирование

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	ДАТА
<b>1 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>	
<b>Легкая атлетика</b>		<b>15</b>	
1	Урок 1. Т/Б на занятиях по лёгкой атлетике. «Низкий старт». Развитие быстроты: 3х40-50 м. Равномерный бег 5 мин.	4.09	
2	Урок 2. Беговые упр. «Низкий старт». Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 5 мин.	5	
3	Урок 3. Беговые упр. «Низкий старт». Анализ и контроль. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Оздоровительная система физического воспитания и спортивная подготовка	6	
4	Урок 4. Беговые упр. Бег 60 м. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега.	11	
5	Урок 5. Прыжковые упр. Бег 30-60 м. Анализ и контроль. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 1 км.	12	
6	Урок 6. Беговые упр. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега. Анализ и контроль. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.	13	
7	Урок 7. Прыжковые упр. Метание мяча с 5 шагов. Бег 1000 м. Анализ и контроль.	18	
8	Урок 8. Беговые упр. Метание мяча с 5 шагов. Эстафетный бег.	19	
9	Урок 9. Прыжковые упр. Метание мяча на дальность. Бег 2000 м. Анализ и контроль.	20	
10	Урок 10. Беговые упр. Метание мяча на дальность. Анализ и контроль. Эстафетный бег.	25	
11	Урок 11. Прыжковые упражнения. Тесты по физической подготовке. Анализ и контроль. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.		
12	Урок 12. Круговая тренировка. Равномерный бег 6-8 минут.	26	

13	Урок 13 Эстафетный бег по кругу. Знакомство с техникой передачи палочки.	27	
14	Урок 14. Беговые упражнения. Бег с заданной скоростью. Тесты и домашнее задание.		2.10
15	Урок 15. Бег на длинные и короткие, средние дистанции: регулирование беговой нагрузки ЧСС. Элементы релаксации и аутотренинга.		3
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	
16	Урок 16. Прыжковые упражнения в баскетболе. Правила судейства в б/б.		4
17	Урок 17 Беговые упр. Элементы б\б-ла. Развитие выносливости 6-8 мин.		9
18	Урок 18. Прыжковые упр. Соверш. ведения мяча. Бросок в кольцо после ведения. Учебная игра.		10
19	Урок 19 Прыжковые упр. Бросок в кольцо после ведения. Передачи мяча в движении. Учебная игра.		11
20	Урок 20. Беговые упр. Бросок в кольцо после ведения. Передачи мяча в движении. Учебная игра.		16
21	Урок 21. Прыжковые упр. Комбинация из разученных элементов Анализ и контроль. Бросок в кольцо в прыжке. Развитие силовых способностей.		17
22	Урок 22. Прыжковые упр. Бросок в кольцо в прыжке. Обманные движения. Учебная игра.		18
23	Урок 23. Беговые упр. Бросок в кольцо в прыжке. Обманные движения. Учебная игра.		23
24	Урок 24. Выполнение штрафного броска 2 руками снизу. Учебная игра.		24
25	Урок 25. Совершенствование техники передач, ведение правой и левой рукой. Учебная игра.		25
26	Урок 26. Совершенствование сочетания приемов: ведение – два шага – бросок. Учебная игра.		
27	Урок 27. Совершенствование сочетания приемов: ведение – два шага – бросок. Учебная игра.		
	<b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>21</b>	
	<b>Гимнастика</b>		
28	Урок 1. Т/б на уроках гимнастики. Акробатика. Развитие силовых способностей.		

	Регулирование массы тела и формирование телосложения.		
29	Урок 2. Акробатика. Эстафеты. Строевые упражнения.		
30	Урок 3. Акробатика. Эстафеты. Строевые упражнения, развитие силовых способностей. Комплекс упражнений для развития основных физ. качеств, функциональные возможности сердечно-сосудистых и дыхательных систем.		
31	Урок 4. Вольные упражнения на 32 счета. Акробатика. Упражнения с предметами.		
32	Урок 5. Вольные упражнения на 32 счёта. Акробатика Анализ и контроль. Прыжки через скакалку.		
33	Урок 6. Вольные упражнения на 32 счёта. Анализ и контроль. Развитие быстроты.		
34	Урок 7. Бревно, опорный прыжок. Прыжки через скакалку.		
35	Урок 8. Прыжки через скакалку за 1 мин. Анализ и контроль. Развитие силовых способностей, бревно. Упражнения и комплексы из современной оздоровительной системы физического воспитания, адаптивная физкультура.		
36	Урок 9. Вольные упр. с гимнастической палкой. Эстафеты. Бревно. Анализ и контроль.		
37	Урок 10. Вольные упр. с гимнастической палкой Анализ и контроль. Опорный прыжок		
38	Урок 11. Опорный прыжок. Лазание по канату.		
39	Урок 12. Опорный прыжок. Круговая тренировка. Эстафеты.		
40	Урок 13. Опорный прыжок Анализ и контроль. Лазание по канату.		
41	Урок 14. Упр с гантелями, предметами.		
42	Урок 15. Гимн полоса препятствий.		
43	Урок 16. Разучивание комплекса ритмической гимнастики.		
44	Урок 17. Упр ОФП: специальные упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (м) и поднимание ног до угла 45 градусов, в висе и на полу.		
45	Урок 18. ОФП: специальные упражнения для мышц брюшного пресса.		
46	Урок 19. Строевые упр: в движении, в шеренгах, в колоннах. Эстафеты.		
47	Урок 20. Ритмическая гимнастика, танц упр: балансэ (вальсовый шаг в сторону, влево, вправо).		
48	Урок 21. Правила соревнования по худ и спорт гимн. Подведение итогов		

	четверти.		
<b>3 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>	
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	
49	Урок 1. Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Простейшие приемы самомассажа.		
50	Урок 2. Имитационные упражнения лыжных ходов. Футбол, правила соревнований и судейство		
51	Урок 3. Равномерное передвижение 15-20 мин. Совершенствование техники преодоления спусков.		
52	Урок 4. Попеременный двухшажный ход. Развитие быстроты: 3х150 м. Развитие выносливости.		
53	Урок 5. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Эстафеты.		
54	Урок 6. Подъём на склоны скользящим шагом. Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости.		
55	Урок 7. Подъём по склону скользящим шагом. Одновременный одношажный ход Анализ и контроль. Эстафеты.		
56	Урок 8. Подъём на склоны скользящим шагом Анализ и контроль. Развитие быстроты: 3х200 м. Спуски с горы.		
57	Урок 9. Одновременный бесшажный ход Анализ и контроль. Торможение на спуске. Равномерное передвижение 3 км.		
58	Урок 10. Попеременный двухшажный ход Анализ и контроль. Торможение на спуске. Эстафеты.		
59	Урок 11. Торможение на спуске Анализ и контроль. Повороты переступанием на спуске.		
60	Урок 12. Повторение ранее пройденного. Прохождение дистанции в переменном темпе до 2,5 – 3 км.		
61	Урок 13. Прохождение дистанции до 3км. Развитие выносливости.		
62	Урок 14. Попеременный 4-шажный ход. Дистанция до 3 км.		
63	Урок 15. Попеременный 4-шажный ход. Прохождение контруклона.		

64	Урок 16. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.		
65	Урок 17. Повторение подъемов и торможение. Дист до 3 км		
66	Урок 18. Элементы техники нац видов спорта. Лапта.		
<b>Спортивные игры.</b>		<b>9</b>	
67	Урок 19. Баскетбол. Беговые упр повтор 8 кл.		
68	Урок 20. Элементы баскетбола, передача мяча в движении, бросок в прыжке.		
69	Урок 21. Прыжковые упр. Быстрый прорыв 3:2. Обманные движ.		
70	Урок 22. Быстрый прорыв 3:2. Обманные движ. Учебная игра.		
71	Урок 23. Обманные движения. Анализ и контроль. Учебная игра.		
72	Урок 24. Быстрый прорыв 3:2. Анализ и контроль. Учебная игра.		
73	Урок 25. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.		
74	Урок 26. Выбивание и вырывание мяча. Двухсторонняя игра.		
75	Урок 27. Подведение итогов четверти. Учебная игра в баскетбол.		
<b>4 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>	
<b>Спортивные игры.</b>		<b>10</b>	
76	Урок 1. Волейбол. Передачи мяча. Круговая тренировка.		
77	Урок 2. Прыжковые упр. Приём и передача мяча. Развитие быстроты.		
78	Урок 3. Беговые упр. Одиночный блок. Верхняя прямая подача.		
79	Урок 4. Прыжковые упр. Передачи мяча в волейболе Анализ и контроль. Верхняя прямая подача. Учебная игра		
80	Урок 5. Беговые упр. Верхняя прямая подача Анализ и контроль. Одиночный блок. Приём мяча после подачи.		
81	Урок 6. Прыжковые упр. Нападающий удар. Приём мяча после подачи. Учебная игра.		
82	Урок 7. Беговые упр. Нападающий удар. Одиночный блок. Учебная игра.		
83	Урок 8. Одиночный блок Анализ и контроль. Приём мяча после подачи. Учебная игра.		
84	Урок 9. Прием мяча отскочившего от сетки. Учебная игра.		



85	Урок 10. Отбивание мяча кулаком. Учебная игра.		
86	Урок 11. Правила игры и судейства. Учебная игра.		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>17</b>	
87	Урок 12. Преодоление полосы преп с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 60м. Техника безопасности на л/а.		
88	Урок 13. Бег 60м. Правила соревнований, судейство в л/а.		
89	Урок 14. Бег 60м. Анализ и контроль. Эстафеты. Метание мяча.		
90	Урок 15. Л/а упр. Спортивная ходьба. Метание.		
91	Урок 16. Беговые упр. «Низкий старт». Метание мяча с 5 шагов.		
92	Урок 17. Равномерный бег 5-6 мин. Беговые упр. Метание мяча.		
93	Урок 18. Метание мяча. Прыжок в длину с места.		
94	Урок 19. Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка.		
95	Урок 20. Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Кросс до 2 км		
96	Урок 21. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину.		
97	Урок 22. Прыжок в длину с разбега. Анализ и контроль.		
98	Урок 23. Плавание. Инструктаж по ТБ в закрытых и открытых водоёмах.		
99	Урок 24. Способы плавания.		
100	Урок 25. Зачет: Подтягивание (Ю), поднимание туловища (Д)		
101	Урок 26. Зачет: Метание мяча 150г (Ю и Д)		
102	Урок 27. Зачет: Кросс 2000м (Ю и Д)		

## Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. - М.: Просвещение, 2010.

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 - 9 классы. - М.: Просвещение, 2010.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 - 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 2012.
4. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2011.
5. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2011.
6. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология: Учеб. пособие. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2009.
7. Коц Я.М. - Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. <http://gendocs.ru>