

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (5-9 класс) является частью Основной образовательной программы основного общего образования, реализуемой в МКОУ ООШ с. Голубовка. Программа составлена на основе следующих документов:

- ФГОС ООО, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010г. N1897
- приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373»
- с учётом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура.

«Модульная программа третьего урока физической культуры для 5-6 классов Народные игры «Лапта»

7-9 классов общеобразовательных учреждений». Легкая атлетика. Кросс по слабопересечённой местности

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.1992 года № 3266-1 (в ред. от 2.02.2012 года №273-ФЗ)
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014г. №540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно - спортивном комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- При составлении рабочей программы использованы методические рекомендации «Медико – педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» разработаны НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН (д.м.н., проф.Сухарева Л.М., д.м.н., проф.Храмцов П.И., к.м.н.Звездина И.В., к.м.н.Березина Н.О., к.м.н.Седова А.С.) Методические рекомендации рекомендованы экспертным советом Министерства Образования и науки Российской Федерации по совершенствованию систем физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе образовательный учреждений.

В связи с погодными условиями вносятся изменения (корректировка) в календарно-тематическое планирование. Темы уроков переносятся.

Цели и задачи реализации программы:

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими

упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуры обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

в личностном направлении:

- 1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- 2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- 3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- 4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- 5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и

отдыха;

б) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

в метапредметном направлении:

1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

в предметном направлении:

1) овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) 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;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Естественные основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров, планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета);

Содержание раздела: Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Социально-психологические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира.);

Регулятивные УУД (принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи);

Содержание раздела: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Раздел 3. Культурно-исторические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (знание государственной символики (герб, флаг, гимн); знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе;);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров);

Коммуникативные УУД (аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета, давать определение понятиям);

Содержание раздела: Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Раздел 4. Приемы закаливания

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

Регулятивные УУД (осуществлять контроль по результату и по способу действия; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям);

Содержание раздела: Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Пользование баней.

Раздел 5. Легкая атлетика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий)

Содержание раздела: бег с максимальной скоростью с низкого старта (60 м), бег 30 м, прыжки в длину, стартовый разгон, бег 1500 м, прыжки в высоту с разбега, прыжки через скакалку за 1 мин, бег 1000 м (президентский тест), метание мяча 150 г с разбега, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, подтягивания, поднимание туловища за 30 с, челночный бег. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 6. Баскетбол

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

Содержание раздела: передача мяча сверху, ведение мяча шагом и бегом, прием мяча снизу, бросок по кольцу после ловли, нижней прямой подачи, бросок по кольцу после ведения, ведение мяча с изменением направления, передача мяча в движении, передача мяча со сменой мест в тройке, учебные игры.

Раздел 7. Гимнастика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий.)

Содержание раздела: 2-3 кувырка вперед слитно, 2-3 кувырка назад слитно, мост из положения стоя (д) и лежа (м), соединение из 3-4 элементов, лазанье по канату, опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (110 см), ноги врозь через козла (105 см), переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, соскок махом назад с поворотом, подтягивание на перекладине.

Раздел 8. Кроссовая подготовка

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

Содержание раздела: Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции, овладение техникой преодоления препятствий; развитие выносливости; совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий

Тематическое планирование 5 класс

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№	Разделы	Количество часов
	Знания о физической культуре, электронное обучение	В процессе уроков
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика	17
3	Спортивные игры (баскетбол – 30 часов, волейбол – 10 часов)	40
4	Народные игры «Лапта»	21
	Итого:	102

Поурочное планирование по физической культуре 5 класс

1 четверть – 24 часов

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
1 четверть – 23 часа. Легкая атлетика - 12 часов				
1.	Вводный инструктаж ТБ на уроках физической культуры. ТБ на уроках легкой атлетики.	1		
2.	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон.	1		
3.	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Финальное усилие. Встречная эстафета.	1		
4.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1		
5.	Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Высокий старт.	1		
6.	Метание мяча с 4-5 шагов разбега.	1		
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
8.	Метание мяча с разбега на дальность.	1		
9.	Специально-беговые упражнения. Специально-прыжковые упражнения.	1		
10.	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега. Бег на выносливость 6 мин.	1		
11.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление. Сочетание разбега и отталкивания.	1		

12.	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	1		
Баскетбол -11 часов				
1.	ТБ на уроках спортивных игр. История возникновения баскетбола. Ловля и передача мяча от груди двумя руками.	1		
2.	Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1		
3.	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости. Правило 24 секунд..	1		
4.	Ловля и передачи мяча разными способами. Правило 3 секунд.	1		
5.	Бросок в движении после ведения. Эстафеты с элементами ведения и передач мяча.	1		
6.	Бросок в движении после передачи. Учебная игра 3х3 с выполнением заданий по защите и нападению.	1		
7.	Действия игроков в защите. Стойка, перемещение, выбивание, вырывание мяча.	1		
8.	Стойка защитника в баскетболе. Переключение игроков в защите.	1		
9.	Действия игроков в защите. Накрывание броска.	1		
10.	Бросок после отскока от щита – «добивание». Учебная игра.	1		
11.	Зонная защита. Жесты судей.	1		
2 четверть – 23 часа. Гимнастика - 17 часов.				
1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости.	1		
2.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1		
3.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приёма.	1		
4.	Кувырок назад. Лазание по канату. Разучивание акробатической комбинации.	1		
5.	Полоса препятствий на гимнастическом оборудовании.	1		
6.	Акробатическая комбинация. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		
7.	Акробатическая комбинация. Упражнения с обручем.	1		
8.	Упражнения на брусьях разной высоты. Упражнения в равновесии на бревне.	1		
9.	Комбинация на разновысоких брусьях. Комбинация на параллельных брусьях.	1		
10.	Комбинация на бревне. Опорный прыжок через козла «ноги врозь».	1		
11.	Круговая тренировка на гимнастическом оборудовании.	1		

12.	Упражнения в равновесии на бревне. Опорный прыжок через козла «ноги врозь».	1		
13.	Подъем переворотом на низкой перекладине и соскок боком назад с поворотом из упора. Опорный прыжок: прыжок на колени и соскок махом.	1		
14.	Упражнения на параллельных брусьях. Перетягивание каната.	1		
15.	Подтягивания и висы на перекладине.	1		
16.	Полоса препятствий на гимнастическом оборудовании.	1		
17.	Круговая тренировка на гимнастическом оборудовании.	1		

Волейбол – 6 часов.

1.	ТБ на уроках волейбола. Стойка волейболиста, передвижения в стойке.	1		
2.	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1		
3.	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1		
4.	Верхняя передача в парах через сетку.	1		
5.	Прием снизу.	1		
6.	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача.	1		

3 четверть - 30 часов. Народные игры «Лапта» – 21 час.

1.	История возникновения и развития игры «Лапта». Меры безопасности при игре.	1		
2.	Психологическая подготовка игрока в лапту. Правила игры. Подготовка состава команд. Разминка. Изучение правил игры.	1		
3.	Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски мяча. Ловля передачи мяча.	1		
4.	Самоконтроль состояние здоровья обучающегося. Понятие о здоровом образе жизни.	1		
5.	Особенности передвижения во время игры в лапту	1		
6.	Подача мяча. Техника ударов по мячу.	1		
7.	Техника ударов по мячу.	1		
8.	Подача мяча. Техника ударов по мячу.	1		
9.	Индивидуальные и командные действия	1		
10.	Командная игра	1		

11.	Командная игра	1		
12.	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу»	1		
13.	Тактическая подготовка. Овладение командными взаимодействиями	1		
14.	Развитие скоростных качеств: бег из различных исходных положений, челночный бег, бег с огибанием стоек, с набивными мячами; игры: «День и ночь», «Вызов»	1		
15.	Развитие скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча из различных положений, прыжки с места, многоскоки попеременно на каждой ноге, игра «Катающаяся мишень»	1		
16.	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне.	1		
17.	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне.	1		
18.	Тактическая подготовка. Овладение командными взаимодействиями	1		
19.	Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по лапте.	1		
20.	Зачетное занятие «Русская лапта»	1		
21.	Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по лапте. Формирование команд, соревнования.	1		

Баскетбол – 9 часов.

1.	ТБ на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча от груди двумя руками.	1		
2.	Круговая тренировка баскетболиста.	1		
3.	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости. Правило 24 секунд.	1		
4.	Ловля и передачи мяча разными способами. Правило 3 секунд.	1		
5.	Бросок в движении после ведения. Эстафеты с элементами ведения и передач мяча.	1		
6.	Бросок в движении после передачи. Учебная игра 3х3 с выполнением заданий по защите и нападению.	1		
7.	Действия игроков в защите. Стойка, перемещение, выбивание, вырывание мяча.	1		
8.	Стойка защитника в баскетболе. Переключение игроков в защите.	1		
9.	Действия игроков в защите. Накрывание броска.	1		

4 четверть - 26 часов. Баскетбол - 10 часов.

1.	Штрафной бросок.	1		
----	------------------	---	--	--

2.	Бросок в движении осле ведения.	1		
3.	Бросок в движении после ловли.	1		
4.	Вырывание мяча.	1		
5.	Выбивание мяча.	1		
6.	Перехват мяча.	1		
7.	Баскетбольная комбинация с изученными элементами.	1		
8.	Баскетбольная комбинация с изученными элементами.	1		
9.	Учебная игра.	1		
10.	Учебная игра.	1		
Волейбол – 4 часа.				
1.	Т.Б. на уроках спортивных игр.Стойка волейболиста. Прием и передачи мяча сверху.	1		
2.	Нижняя прямая подача.	1		
3.	Верхняя прямая подача.	1		
4.	Нападающий удар.	1		
Легкая атлетика -12 часов				
1.	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики при прыжках в высоту. Прыжок в высоту с прямого разбега с места и трёх шагов разбега	1		
2.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
3.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
4.	Виды ВФСК ГТО	1		
5.	Высокий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1		
6.	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Сочетание разбега и отталкивания.	1		
7.	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Сочетание отталкивания и полета.	1		
8.	Передача эстафетной палочки.	1		
9.	Метание мяча с разбега.	1		
10.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
11.	Бег на длинные дистанции.	1		
12.	Виды ВФСК ГТО	1		

Тематическое планирование 6 класс

раздел	Кол-во часов	Контроль (Кол-во часов)
Легкая атлетика (осень).	15	7
Спортивные игры (осень).	12	3
Гимнастика(включая силовую гимнастику).	21	16
Народные игры «Лапта»	24	10

Спортивные игры (весна).	15	4
Легкая атлетика (весна).	15	7
	102	47

Поурочное планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Коли честв о часов	Дата	
			По плану	По факту
1 четверть – 23 часа. Легкая атлетика - 12 часов				
1.	Вводный инструктаж ТБ на уроках физической культуры. ТБ на уроках легкой атлетики.	1		
2	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон.	1		
3.	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Финальное усилие. Встречная эстафета.	1		
4.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1		
5.	Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Высокий старт.	1		
6.	Метание мяча с 4-5 шагов разбега.	1		
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
8.	Метание мяча с разбега на дальность.	1		
9.	Специально-беговые упражнения. Специально-прыжковые упражнения.	1		
10.	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега. Бег на выносливость 6 мин.	1		
11.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление. Сочетание разбега и отталкивания.	1		
12.	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	1		
Баскетбол -11 часов				
1.	ТБ на уроках спортивных игр. История возникновения баскетбола. Ловля и передача мяча от груди двумя руками.	1		
2.	Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1		
3.	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости. Правило 24 секунд.	1		
4.	Ловля и передачи мяча разными способами. Правило 3 секунд.	1		
5.	Бросок в движении после ведения. Эстафеты с элементами ведения и передач мяча.	1		

6.	Бросок в движении после передачи. Учебная игра 3х3 с выполнением заданий по защите и нападению.	1		
7.	Действия игроков в защите. Стойка, перемещение, выбивание, вырывание мяча.	1		
8.	Стойка защитника в баскетболе. Переключение игроков в защите.	1		
9.	Действия игроков в защите. Накрывание броска.	1		
10.	Бросок после отскока от щита – «добивание». Учебная игра.	1		
11.	Зонная защита. Жесты судей.	1		

2 четверть – 23 часа. Гимнастика - 17 часов.

1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости.	1		
2.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1		
3.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приёма.	1		
4.	Кувырок назад. Лазание по канату. Разучивание акробатической комбинации.	1		
5.	Полоса препятствий на гимнастическом оборудовании.	1		
6.	Акробатическая комбинация. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		
7.	Акробатическая комбинация. Упражнения с обручем.	1		
8.	Упражнения на брусьях разной высоты. Упражнения в равновесии на бревне.	1		
9.	Комбинация на разновысоких брусьях. Комбинация на параллельных брусьях.	1		
10.	Комбинация на бревне. Опорный прыжок через козла «ноги врозь».	1		
11.	Круговая тренировка на гимнастическом оборудовании.	1		
12.	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	1		
13.	Подъем переворотом на низкой перекладине и соскок боком назад с поворотом из упора. Опорный прыжок: прыжок на колени и соскок махом.	1		
14.	Упражнения на параллельных брусьях. Перетягивание каната.	1		
15.	Подтягивания и висы на перекладине.	1		

16.	Полоса препятствий на гимнастическом оборудовании.	1		
17.	Круговая тренировка на гимнастическом оборудовании.	1		
Волейбол- 6 часов				
1.	ТБ на уроках волейбола. Стойка волейболиста, передвижения в стойке.	1		
2.	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1		
3.	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1		
4.	Верхняя передача в парах через сетку.	1		
5.	Прием снизу.	1		
6.	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача.	1		
3 четверть - 30 часов. Народные игры «Лапта» – 21 час.				
1.	История возникновения и развития игры «Лапта». Меры безопасности при игре.	1		
2.	Психологическая подготовка игрока в лапту. Правила игры. Подготовка состава команд. Разминка. Изучение правил игры.	1		
3.	Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски мяча. Ловля передачи мяча.	1		
4.	Самоконтроль состояние здоровья обучающегося. Понятие о здоровом образе жизни.	1		
5.	Особенности передвижения во время игры в лапту	1		
6.	Подача мяча. Техника ударов по мячу.	1		
7.	Техника ударов по мячу.	1		
8.	Подача мяча. Техника ударов по мячу.	1		
9.	Индивидуальные и командные действия	1		
10.	Командная игра	1		
11.	Командная игра	1		
12.	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу»	1		

13.	Тактическая подготовка. Овладение командными взаимодействиями	1		
14.	Развитие скоростных качеств: бег из различных исходных положений, челночный бег, бег с огибанием стоек, с набивными мячами; игры: «День и ночь», «Вызов»	1		
15.	Развитие скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча из различных положений, прыжки с места, многоскоки попеременно на каждой ноге, игра «Катающаяся мишень»	1		
16.	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне.	1		
17.	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне.	1		
18.	Тактическая подготовка. Овладение командными взаимодействиями	1		
19.	Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по лапте.	1		
20.	Зачетное занятие «Русская лапта»	1		
21.	Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по лапте. Формирование команд, соревнования.	1		

Баскетбол – 9 часов.

1.	ТБ на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча от груди двумя руками.	1		
2.	Круговая тренировка баскетболиста.	1		
3.	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости. Правило 24 секунд..	1		
4.	Ловля и передачи мяча разными способами. Правило 3 секунд.	1		
5.	Бросок в движении после ведения. Эстафеты с элементами ведения и передач мяча.	1		
6.	Бросок в движении после передачи. Учебная игра 3х3 с выполнением заданий по защите и нападению.	1		
7.	Действия игроков в защите. Стойка, перемещение, выбивание, вырывание мяча.	1		
8.	Стойка защитника в баскетболе. Переключение игроков в защите.	1		
9.	Действия игроков в защите. Накрывание броска.	1		

4 четверть - 26 часов. Баскетбол - 10 часов.

1.	Штрафной бросок	1		
----	-----------------	---	--	--

2.	Бросок в движении осле ведения.	1		
3.	Бросок в движении после ловли.	1		
4.	Вырывание мяча.	1		
5.	Выбивание мяча.	1		
6.	Перехват мяча.	1		
7.	Баскетбольная комбинация с изученными элементами.	1		
8.	Баскетбольная комбинация с изученными элементами.	1		
9.	Учебная игра.	1		
10.	Учебная игра	1		

Волейбол-4 часа

1.	Т.Б. на уроках спортивных игр.Стойка волейболиста. Прием и передачи мяча сверху.	1		
2.	Нижняя прямая подача.	1		
3.	Верхняя прямая подача.	1		
4.	Нападающий удар.	1		

Легкая атлетика-12 часов

1.	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики при прыжках в высоту. Прыжок в высоту с прямого разбега с места и трёх шагов разбега	1		
2.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
3.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
4.	Виды ВФСК ГТО	1		
5.	Высокий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1		
6.	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Сочетание разбега и отталкивания.	1		
7.	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Сочетание отталкивания и полета.	1		
8.	Передача эстафетной палочки.	1		

9.	Метание мяча с разбега.	1		
10.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
11.	Бег на длинные дистанции.	1		
12.	Виды ВФСК ГТО	1		

Тематическое планирование 7 класс

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№	Разделы	Количество часов
1	Знания о физической культуре, электронное обучение	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	24
3	Гимнастика	17
4	Спортивные игры (баскетбол – 30 часов, волейбол – 10 часов)	40
5	Кроссовая подготовка	21
	Итого:	102

Поурочное планирование по физической культуре 7 класс

1 четверть – 24 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту

1 четверть – 23 часа. Легкая атлетика - 12 часов

1.	Вводный инструктаж ТБ на уроках физической культуры. ТБ на уроках легкой атлетики. Разминка в легкой атлетике.	1		
2	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Низкий старт. Стартовый разгон.	1		
3.	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Финальное усилие. Бег 60 м. Встречная эстафета.	1		
4.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1		
5.	Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Высокий старт. Бег 100м.	1		
6.	Метание мяча с 4-5 шагов разбега.	1		
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
8.	Метание мяча с разбега на дальность.	1		
9.	Специально-беговые упражнения.	1		

	Специально-прыжковые упражнения. ОФП.			
10.	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега. Бег на выносливость 6 мин.	1		
11.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление. Сочетание разбега и отталкивания.	1		
12.	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	1		

Баскетбол -11 часов

1.	ТБ на уроках спортивных игр. Правила баскетбола. Ловля и передача мяча от груди двумя руками.	1		
2.	Ловля и передача мяча от плеча одной рукой.	1		
3.	Ловля и передача мяча в движении.	1		
4.	Ведение мяча в высокой стойке в движении по прямой.	1		
5.	Ведение мяча с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника.	1		
6.	Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		
7.	Бросок двумя руками сверху с места.	1		
8.	Бросок одной рукой с места.	1		
9.	Бросок в движении одной рукой сверху после ведения.	1		
10.	Бросок в движении одной рукой сверху после ловли.	1		
11.	Перехват мяча.	1		

2 четверть – 23 часа. Гимнастика - 17 часов.

1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости.	1		
2.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1		
3.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приёма.	1		
4.	Кувырок назад. Лазание по канату. Разучивание акробатической комбинации.	1		
5.	Полоса препятствий на гимнастическом оборудовании.	1		
6.	Акробатическая комбинация. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		

7.	Акробатическая комбинация. Упражнения с обручем.	1		
8.	Упражнения на брусьях разной высоты. Упражнения в равновесии на бревне.	1		
9.	Комбинация на разновысоких брусьях. Комбинация на параллельных брусьях.	1		
10.	Комбинация на бревне. Опорный прыжок через козла «ноги врозь».	1		
11.	Круговая тренировка на гимнастическом оборудовании.	1		
12.	Упражнения в равновесии на бревне. Опорный прыжок через козла «ноги врозь».	1		
13.	Подъем переворотом на низкой перекладине и соскок боком назад с поворотом из упора. Опорный прыжок: прыжок на колени и соскок махом.	1		
14.	Упражнения на параллельных брусьях. Перетягивание каната.	1		
15.	Подтягивания и висы на перекладине.	1		
16.	Полоса препятствий на гимнастическом оборудовании.	1		
17.	Круговая тренировка на гимнастическом оборудовании.	1		

Волейбол – 6 часов.

1.	ТБ на уроках волейбола. Стойка волейболиста, передвижения в стойке.	1		
2.	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1		
3.	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1		
4.	Верхняя передача в парах через сетку.	1		
5.	Прием снизу.	1		
6.	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача.	1		

3 четверть - 30 часов. Кроссовая подготовка – 21 час.

1.	Инструктаж Т.Б. Кроссовая подготовка – Равномерный бег 10 минут. ОРУ. П/ игры	1		
2.	Равномерный бег 10 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. П/ игры. Преодоление препятствий.	1		
3.	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. П/ игры. Преодоление препятствий.	1		
4.	Учетный - (Бег 1000 м) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м.	1		
5.	Нормы ГТО	1		

6.	Бег без учета времени в медленном темпе по пересеченной местности на развитие физического качества выносливость.	1		
7.	Бег с учетом времени 1500	1		
8.	Бег по пересеченной местности. Спортивные игры	1		
9.	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7 мин. Круговая эстафета.	1		
10.	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных	1		
11.	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. П/ игры. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1		
12.	Нормы ГТО. Спортивные игры	1		
13.	Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. Спортивные игры	1		
14.	Переменный бег – 10 минут/отдых 5 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1		
15.	Бег по пересеченной местности. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивные игры	1		
16.	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. П/ игры. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1		
17.	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных. Спортивные игры	1		
18.	Бег без учета времени в медленном темпе по пересеченной местности на развитие физического качества выносливость.	1		
19.	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных. Спортивные игры	1		
20.	Переменный бег – 10 минут/отдых 5 минут. Преодоление препятствий.	1		
21.	Сдача норм ГТО. Спортивные игры	1		

Баскетбол – 9 часов.

1.	ТБ на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча от груди двумя руками.	1		
2.	Круговая тренировка баскетболиста.	1		
3.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
4.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
5.	Техника свободного нападения.	1		

6.	Позиционное нападение 5:0 без изменений позиции игроков.	1		
7.	Позиционное нападение 5:0 с изменением позиции игроков.	1		
8.	Нападение быстрым прорывом 1:0	1		
9.	Нападение быстрым прорывом 2:0	1		

4 четверть - 26 часов. Баскетбол - 10 часов.

1.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1		
2.	Игра по правилам мини-баскетбола.	1		
3.	Бросок в движении после ловли.	1		
4.	Вырывание мяча.	1		
5.	Выбивание мяча.	1		
6.	Перехват мяча.	1		
7.	Баскетбольная комбинация с изученными элементами.	1		
8.	Баскетбольная комбинация с изученными элементами.	1		
9.	Комбинация из изученных элементов техники владения мячом и передвижений.	1		
10.	Комбинация из изученных элементов техники владения мячом и передвижений.	1		

Волейбол – 4 часа.

1.	Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойка волейболиста. Прием и передачи мяча сверху.	1		
2.	Нижняя прямая подача.	1		
3.	Верхняя прямая подача.	1		
4.	Нападающий удар.	1		

Легкая атлетика -12 часов

1.	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики при прыжках в высоту. Прыжок в высоту с прямого разбега с места и трёх шагов разбега	1		
2.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
3.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
4.	Виды ВФСК ГТО	1		
5.	Высокий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1		
6.	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Сочетание разбега и отталкивания.	1		
7.	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Сочетание отталкивания и полета.	1		
8.	Передача эстафетной палочки.	1		
9.	Метание мяча с разбега.	1		
10.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		

11.	Бег на длинные дистанции.	1		
12.	Виды ВФСК ГТО	1		

Тематическое планирование 8 класс

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№	Разделы	Количество часов
1	Знания о физической культуре, электронное обучение	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	24
3	Гимнастика	17
4	Спортивные игры (баскетбол – 30 часов, волейбол – 10 часов)	40
5	Кроссовая подготовка	21
	Итого:	102

Поурочное планирование по физической культуре 8 класс

1 четверть – 24 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1 четверть – 23 часа. Легкая атлетика - 12 часов				
1.	Вводный инструктаж ТБ на уроках физической культуры. ТБ на уроках легкой атлетики. Разминка в легкой атлетике.	1		
2	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Низкий старт. Стартовый разгон.	1		
3.	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Финальное усилие. Бег 60 м. Встречная эстафета.	1		
4.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Шведская эстафета.	1		
5.	Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Высокий старт. Бег 100м.	1		
6.	Метание мяча с 4-5 шагов разбега.	1		
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
8.	Метание мяча с разбега на дальность.	1		
9.	Специально-беговые упражнения.	1		

	Специально-прыжковые упражнения. ОФП.			
10.	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега. Бег на выносливость 6 мин.	1		
11.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление. Сочетание разбега и отталкивания.	1		
12.	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1500 метров.	1		

Баскетбол -11 часов

1.	ТБ на уроках спортивных игр. Правила баскетбола. Ловля и передача мяча от груди двумя руками.	1		
2.	Ловля и передача мяча от плеча одной рукой.	1		
3.	Ловля и передача мяча в движении.	1		
4.	Ведение мяча в высокой стойке в движении по прямой.	1		
5.	Ведение мяча с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника.	1		
6.	Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		
7.	Бросок двумя руками сверху с места. Нападение быстрым прорывом 3:2	1		
8.	Бросок одной рукой с места. Взаимодействие двух игроков «отдай мячи выйди»	1		
9.	Бросок в движении одной рукой сверху после ведения.	1		
10.	Бросок в движении одной рукой сверху после ловли.	1		
11.	Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:2, 3:3 на одну корзину.	1		

2 четверть – 23 часа. Гимнастика - 17 часов.

1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости.	1		
2.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1		
3.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приёма.	1		
4.	Кувырок назад. Лазание по канату. Разучивание акробатической комбинации.	1		
5.	Полоса препятствий на гимнастическом	1		

	оборудовании.			
6.	Акробатическая комбинация. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		
7.	Акробатическая комбинация. Упражнения с обручем.	1		
8.	Упражнения на брусьях разной высоты. Упражнения в равновесии на бревне.	1		
9.	Комбинация на разновысоких брусьях. Комбинация на параллельных брусьях.	1		
10.	Комбинация на бревне. Опорный прыжок через козла «ноги врозь».	1		
11.	Круговая тренировка на гимнастическом оборудовании.	1		
12.	Упражнения в равновесии на бревне. Опорный прыжок через козла «ноги врозь».	1		
13.	Подъем переворотом на низкой перекладине и соскок боком назад с поворотом из упора. Опорный прыжок: прыжок на колени и соскок махом.	1		
14.	Упражнения на параллельных брусьях. Перетягивание каната.	1		
15.	Подтягивания и висы на перекладине.	1		
16.	Полоса препятствий на гимнастическом оборудовании.	1		
17.	Круговая тренировка на гимнастическом оборудовании.	1		

Волейбол – 6 часов.

1.	ТБ на уроках волейбола. Стойка волейболиста, передвижения в стойке.	1		
2.	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1		
3.	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1		
4.	Верхняя передача в парах через сетку.	1		
5.	Прием снизу.	1		
6.	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача.	1		

3 четверть - 30 часов. Кроссовая подготовка – 21 час.

1.	Инструктаж Т.Б. Кроссовая подготовка – Равномерный бег 10 минут. ОРУ. П/ игры	1		
2.	Равномерный бег 10 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. П/ игры. Преодоление препятствий.	1		
3.	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. П/ игры. Преодоление препятствий.	1		

4.	Учетный - (Бег 1000 м) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м.	1		
5.	Нормы ГТО	1		
6.	Бег без учета времени в медленном темпе по пересеченной местности на развитие физического качества выносливость.	1		
7.	Бег с учетом времени 1500	1		
8.	Бег по пересеченной местности. Спортивные игры	1		
9.	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7 мин. Круговая эстафета.	1		
10.	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных	1		
11.	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. П/ игры. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1		
12.	Нормы ГТО. Спортивные игры	1		
13.	Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. Спортивные игры	1		
14.	Переменный бег – 10 минут/отдых 5 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1		
15.	Бег по пересеченной местности. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивные игры	1		
16.	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. П/ игры. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1		
17.	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных. Спортивные игры	1		
18.	Бег без учета времени в медленном темпе по пересеченной местности на развитие физического качества выносливость.	1		
19.	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных. Спортивные игры	1		
20.	Переменный бег – 10 минут/отдых 5 минут. Преодоление препятствий.	1		
21.	Сдача норм ГТО. Спортивные игры	1		

Баскетбол – 9 часов.

1.	ТБ на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча от груди двумя руками.	1		
2.	Круговая тренировка баскетболиста.	1		
3.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		

4.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
5.	Техника свободного нападения.	1		
6.	Позиционное нападение 5:0 без изменений позиции игроков.	1		
7.	Позиционное нападение 5:0 с изменением позиции игроков.	1		
8.	Нападение быстрым прорывом 3:2	1		
9.	Нападение быстрым прорывом 3:3	1		

4 четверть - 26 часов. Баскетбол - 10 часов.

1.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1		
2.	Игра по правилам мини-баскетбола.	1		
3.	Бросок в движении после ловли.	1		
4.	Вырывание мяча.	1		
5.	Выбивание мяча.	1		
6.	Перехват мяча.	1		
7.	Баскетбольная комбинация с изученными элементами.	1		
8.	Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон».	1		
9.	Взаимодействие двух игроков в защите для противодействия «заслону».	1		
10.	Комбинация из изученных элементов техники владения мячом и передвижений.	1		

Волейбол – 4 часа.

1.	Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойка волейболиста. Прием и передачи мяча сверху.	1		
2.	Нижняя прямая подача.	1		
3.	Верхняя прямая подача.	1		
4.	Нападающий удар.	1		

Легкая атлетика -12 часов

1.	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики при прыжках в высоту. Прыжок в высоту с прямого разбега с места и трёх шагов разбега	1		
2.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
3.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
4.	Виды ВФСК ГТО	1		
5.	Высокий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1		
6.	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Сочетание разбега и отталкивания.	1		
7.	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Сочетание отталкивания и полета.	1		
8.	Передача эстафетной палочки.	1		

9.	Метание мяча с разбега.	1		
10.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
11.	Бег на длинные дистанции.	1		
12.	Виды ВФСК ГТО	1		

Тематическое планирование 9 класс

№	Разделы	Количество часов
1	Знания о физической культуре, электронное обучение	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	24
3	Гимнастика	17
4	Спортивные игры (баскетбол – 30 часов, волейбол – 10 часов)	40
5	Кроссовая подготовка	21
	Итого:	102

Поурочное планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
Четверть – 23 часа. Легкая атлетика - 12 часов				
1.	Вводный инструктаж ТБ на уроках физической культуры. ТБ на уроках легкой атлетики. Разминка в легкой атлетике.	1		
2	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Низкий старт. Стартовый разгон.	1		
3.	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Финальное усилие. Бег 60 м. Встречная эстафета.	1		
4.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Шведская эстафета.	1		
5.	Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Высокий старт. Бег 100м.	1		
6.	Метание мяча с 4-5 шагов разбега.	1		
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
8.	Метание мяча с разбега на дальность.	1		

9.	Специально-беговые упражнения.	1		
	Специально-прыжковые упражнения. ОФП.			
10.	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега. Бег на выносливость 6 мин.	1		
11.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление. Сочетание разбега и отталкивания.	1		
12.	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1500 метров.	1		

Баскетбол -11 часов

1.	ТБ на уроках спортивных игр. Правила баскетбола. Ловля и передача мяча от груди двумя руками.	1		
2.	Ловля и передача мяча от плеча одной рукой.	1		
3.	Ловля и передача мяча в движении.	1		
4.	Ведение мяча в высокой стойке в движении по прямой.	1		
5.	Ведение мяча с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника.	1		
6.	Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		
7.	Бросок двумя руками сверху с места. Нападение быстрым прорывом 3:2	1		
8.	Бросок одной рукой с места. Взаимодействие двух игроков «отдай мячи выйди»	1		
9.	Бросок в движении одной рукой сверху после ведения.	1		
10.	Бросок в движении одной рукой сверху после ловли.	1		
11.	Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:2, 3:3 на одну корзину.	1		

2 четверть – 23 часа. Гимнастика - 17 часов.

1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости.	1		
2.	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1		
3.	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приёма.	1		
4.	Кувырок назад. Лазание по канату. Разучивание акробатической комбинации.	1		
5.	Полоса препятствий на гимнастическом	1		

	Оборудовани.			
6.	Акробатическая комбинация. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		
7.	Акробатическая комбинация. Упражнения с обручем.	1		
8.	Упражнения на брусьях разной высоты. Упражнения в равновесии на бревне.	1		
9.	Комбинация на разновысоких брусьях. Комбинация на параллельных брусьях.	1		
10.	Комбинация на бревне. Опорный прыжок через козла «ноги врозь».	1		
11.	Круговая тренировка на гимнастическом оборудовании.	1		
12.	Упражнения в равновесии на бревне. Опорный прыжок через козла «ноги врозь».	1		
13.	Подъем переворотом на низкой перекладине и соскок боком назад с поворотом из упора. Опорный прыжок: прыжок на колени и соскок махом.	1		
14.	Упражнения на параллельных брусьях. Перетягивание каната.	1		
15.	Подтягивания и висы на перекладине.	1		

Волейбол – 6 часов.

1.	ТБ на уроках волейбола. Стойка волейболиста, передвижения в стойке.	1		
2.	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1		
3.	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1		
4.	Верхняя передача в парах через сетку.	1		
5.	Прием снизу.	1		
6.	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача.	1		
1.	ТБ на уроках волейбола. Стойка волейболиста, передвижения в стойке.	1		
2.	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1		

3 четверть - 30 часов. Кроссовая подготовка – 21 час.

1.	Инструктаж Т.Б. Кроссовая подготовка – Равномерный бег 10 минут. ОРУ. П/ игры	1		
2.	Равномерный бег 10 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. П/ игры. Преодоление препятствий.	1		

3.	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. П/ игры. Преодоление препятствий.	1		
4.	Учетный - (Бег 1000 м) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м.	1		
5.	Нормы ГТО	1		
6.	Бег без учета времени в медленном темпе по пересеченной местности на развитие физического качества выносливость.	1		
7.	Бег с учетом времени 1500	1		
8.	Бег по пересеченной местности. Спортивные игры	1		
9.	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7 мин. Круговая эстафета.	1		
10.	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных	1		
11.	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. П/ игры. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1		
12.	Нормы ГТО. Спортивные игры	1		
13.	Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. Спортивные игры	1		
14.	Переменный бег – 10 минут/отдых 5 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1		
15.	Бег по пересеченной местности. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивные игры	1		
16.	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. П/ игры. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1		
17.	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных. Спортивные игры	1		
18.	Бег без учета времени в медленном темпе по пересеченной местности на развитие физического качества выносливость.	1		
19.	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных. Спортивные игры	1		
20.	Переменный бег – 10 минут/отдых 5 минут. Преодоление препятствий.	1		
21.	Сдача норм ГТО. Спортивные игры	1		

Баскетбол – 9 часов.

1.	ТБ на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча от груди двумя руками.	1		
2.	Круговая тренировка баскетболиста.	1		
3.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
4.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
5.	Техника свободного нападения.	1		

6.	Позиционное нападение 5:0 без изменений позиции игроков.	1		
7.	Позиционное нападение 5:0 с изменением позиции игроков.	1		
8.	Нападение быстрым прорывом 3:2	1		
9.	Нападение быстрым прорывом 3:3	1		

4 четверть - 26 часов. Баскетбол - 10 часов.

1.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1		
2.	Игра по правилам мини-баскетбола.	1		
3.	Бросок в движении после ловли.	1		
4.	Вырывание мяча.	1		
5.	Выбивание мяча.	1		
6.	Перехват мяча.	1		
7.	Баскетбольная комбинация с изученными элементами.	1		
8.	Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон».	1		
9.	Взаимодействие двух игроков в защите для противодействия «заслону».	1		
10.	Комбинация из изученных элементов техники владения мячом и передвижений.	1		

Волейбол - 4 часа

1.	Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойка волейболиста. Прием и передачи мяча сверху.	1		
2.	Нижняя прямая подача.	1		
3.	Верхняя прямая подача.	1		
4.	Нападающий удар.	1		

Легкая атлетика -12 часов

1.	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики при прыжках в высоту. Прыжок в высоту с прямого разбега с места и трёх шагов разбега	1		
2.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
3.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
4.	Виды ВФСК ГТО	1		
5.	Высокий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1		
6.	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Сочетание разбега и отталкивания.	1		
7.	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Сочетание отталкивания и полета.	1		
8.	Передача эстафетной палочки.	1		
9.	Метание мяча с разбега.	1		
10.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
11.	Бег на длинные дистанции.	1		
12.	Виды ВФСК ГТО	1		

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса
по предмету «Физическая культура»**

1. Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н. // Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 2-6.
2. Комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.
3. Митин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры – Астрель. АСТ, 2009.
4. Митин Б.И. Материалы для проведения экзамена по предмету физическая культура 9 кл. – М.: Просвещение 2007.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к Олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие. Сост.- П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2 изд. Испр. и доп.- М.: Глобус, 2009
6. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. Москва 2006.
7. Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа 1-11 классы / Авт. сост.: Т. В. Дараева и др.; под общ. ред.: М.Ю.Ушаковой.– М. Издательство «Глобус», 2010.
8. Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А. // Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 11-12.
9. Родиченко В. С. «Твой олимпийский учебник» Учебное пособие. – М.: «Физкультура и спорт» 2009, 2011.
10. Учебник «Физическая культура: основы знаний», В.П.Лукьяненко. – М.: «Советский спорт».
11. Физическая культура. Планирование и организация занятий. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий Москва 2008.
12. Физическая культура. Основы знаний. В.П.Лукьяненко 2008.
13. Физическая культура (базовый уровень)/ Сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2007.

