

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

К ООП ООО

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1» с.Бабынино

Утверждено

Приказом № 101 от 30.08.2022г

Директор школы  Т.В.Геворкова



Рассмотрено и принято
педагогическим советом

Протокол № 1 от 30.08.2022г

Рабочая программа по предмету
« **Физическая культура** » 5-9 класса
на **2022/2023** учебный год

Рабочая программа
подготовлена учителем
физической культуры
Шелдовой Нателы Зурабовны

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (5-9 класс) является частью Основной образовательной программы основного общего образования, реализуемой в МБОУ «Лингвистическая гимназия № 20» г. Сарапула УР.

Программа составлена на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- примерной основной образовательной программы основного общего образования
- примерной учебной программы по предмету «Физическая культура», автор: Лях В. И., Зданевич А.А.

Рабочая программа рассчитана на 510 учебных часов (3 часа в неделю в каждом классе).

При переходе на электронное обучение с применением дистанционных технологий образовательный процесс по предмету «Физическая культура» ведется с использованием образовательных платформ Российская электронная школа.

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;

6) 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. Лыжная 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: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, подъем елочкой, прохождение дистанции 1 км, подъем в гору скользящим шагом, торможение плугом, поворот плугом, спуск со склона в основной стойке, спуск с поворотами. Упражнения общей физической подготовки.

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	Лыжная подготовка	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. Лыжные гонки – 21 час.

1.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1		
2.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Поворот махом.	1		
3.	Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах «прыжком».	1		
4.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1		
5.	Одновременный безшажный и одношажный ход.	1		
6.	Одновременный безшажный и одношажный ход. Эстафеты на лыжах.	1		
7.	Применение попеременного и одновременных ходов на дистанции 1,5 км согласно рельефу местности.	1		
8.	Подъем на склон скользящим шагом, торможение «плугом».	1		
9.	Развитие выносливости – дистанция 2 км на лыжах с использованием изученных ходов.	1		
10.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1		
11.	Поворот вправо, влево при спуске. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1		
12.	Встречные эстафеты с использованием склона до 150м.	1		

13.	Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота».	1		
14.	Развитие выносливости - дистанция 3 км на лыжах с использованием изученных лыжных ходов.	1		
15.	Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота».	1		
16.	Игра «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1		
17.	Развитие выносливости - прохождение дистанции 3 км на лыжах.	1		
18.	Подвижные игры на спуске «Слалом гигант», «Не задень ворота»	1		
19.	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции 2 км.	1		
20.	Развитие скоростно- силовой выносливости. Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	1		
21.	Подвижные игры на лыжах.	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
Лыжная подготовка.	24	10
Спортивные игры (весна).	15	4
Легкая атлетика (весна).	15	7
	102	47

Поурочное планирование 6 класс

Номер урока	Темы уроков
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и физической культуры. Тестирование на уровень физической подготовленности.
2	Тестирование. Подготовка к бегу на короткие дистанции.
3	КДП 30 метров, 60 метров.

4	Пробегание дистанций 100 и 800 метров. Специальные беговые упражнения.
5	Пробегание дистанций 200 и 1000 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.
6	Специальные беговые упражнения. Пробегание дистанции 1000 метров.
7	Пробегание дистанций 300 и 1500 метров. Дозирование нагрузок при занятиях л\а.
8	Пробегание дистанций 400 и 2000 метров. Специальные беговые упражнения.
9	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча (биохимическая основа метания).
10	Пробегание дистанции 500 метров, прыжок в длину с разбега
11	Пробегание дистанций 600 метров, метание малого мяча.
12	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.
13	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча. Прикладное значение л\а упражнений.
14	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.
15	Теоретические сведения о л\а.
16	Т\б на уроках спортивных игр. Правила и техника игры в баскетбол.
17	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.
18	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.
19	Передачи на месте и в движении.
20	Передачи на месте и в движении.
21	Бросок по кольцу в движении.
22	Бросок по кольцу в движении.
23	Учебная игра 3х3 в 2 кольца 3 командами.
24	Учебная игра 3х3 в 2 кольца 3 командами.
25	Учебная игра 5х5 в 2 кольца 2 командами.
26	Учебная игра 5х5 в 2 кольца 2 командами.
27	Теоретические знания о баскетболе. Итоги 1 четверти.
28	Т\б на уроках гимнастики. Силовая гимнастика. Подтягивание.
29	Силовая гимнастика. Отжимания, упражнения для мышц живота (пресс) за 30 секунд.
30	Силовая гимнастика. Подтягивание. Отжимания, упражнения для мышц живота (пресс) за 30 секунд.
31	Силовая гимнастика. Удержание туловища в течение 30 секунд. «Пистолетик» за 1 минуту.
32	Силовая гимнастика. Поднос ног из виса. Прыжки через скакалку за 1 минуту.
33	Силовая гимнастика.«Пистолетик» за 1 минуту. Прыжки через скакалку за 1 минуту.
34	Силовая гимнастика. Круговая тренировка. Прыжок в длину с места.
35	Челночный бег 3х10 метров. Прыжок в длину с места.
36	Силовая гимнастика. Круговая тренировка.
37	Строевые упражнения. Перестроения: дроблением и сведением, разведением и слиянием. Силовая подготовка.
38	Акробатика. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Разучивание комбинации.
39	Акробатика. Разучивание комбинации.
40	Упражнения на // брусьях (м) Упражнения на разновысоких брусьях (д). Разучивание комбинации.
41	Упражнения на низкой перекладине (м). Упражнения на бревне (д). Разучивание комбинации.
42	Закрепление разученных комбинаций. Силовая подготовка.
43	Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.
44	Закрепление разученных комбинаций. Силовая подготовка. Лазание по канату.

45	Опорный прыжок. Лазание по канату.
46	Контрольный урок по гимнастике на изученных снарядах.
47	Контрольный урок по гимнастике на изученных снарядах.
48	Теоретические сведения о гимнастике. Итоги 2 четверти.
49	Т\б на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения о лыжной подготовке. Имитация лыжных ходов.
50	Т\б на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения о лыжной подготовке. Имитация лыжных ходов.
51	Имитация лыжных ходов.
52	Вкатывание.
53	Вкатывание.
54	Одновременный двухшажный ход (о. 2 ш). Имитация лыжных ходов.
55	Одновременный двухшажный ход (о. 2 ш) Скользящий шаг. Прохождение дистанции 2 км.
56	Одновременный двухшажный ход (о. 2 ш) Скользящий шаг. Прохождение дистанции 2 км.
57	Одновременный двухшажный ход (о. 2 ш) Имитация лыжных ходов. Силовая подготовка.
58	Совершенствование о. 2 ш. Прохождение дистанции 3 км.
59	Совершенствование о. 2 ш. хода. Прохождение дистанции 3 км.
60	Одновременный бесшажный ход. (о. б\ш). Имитация лыжных ходов. Силовая подготовка.
61	Одновременный бесшажный ход. (о. б\ш). Прохождение дистанции 4 км.
62	Одновременный бесшажный ход. (о. б\ш). Прохождение дистанции 4 км.
63	Совершенствование о.б\ш хода.
64	Игры на лыжах Прохождение дистанции 5 км.
65	Игры на лыжах Прохождение дистанции 5 км.
66	Подъемы, спуски, торможения.
67	Подъемы «елочкой» и «полуелочкой». Прохождение дистанции 6 км.
68	Подъемы «елочкой» и «полуелочкой». Прохождение дистанции 6 км.
69	Имитация лыжных ходов.
70	Торможение «плугом». Спуски в высокой и низкой стойке.
71	Торможение «плугом». Спуски в высокой и низкой стойке.
72	Теоретические сведения о лыжной подготовке.
73	Правила и техника игры в баскетбол.
74	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.
75	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.
76	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Комбинации из освоенных элементов.
77	Ловля и передачи мяча, на месте и в движении.
78	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке по прямой и с изменением направления и скорости. Итоги 3 четверти.
79	Комбинации из освоенных элементов.
80	Вырывание и выбивание мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении.
81	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Бросок по кольцу в движении.

82	Бросок по кольцу в движении. Учебная игра 3х3 в 2 кольца 3 командами.
83	Бросок по кольцу в движении. Учебная игра 3х3 в 2 кольца 3 командами.
84	Бросок по кольцу в движении. Учебная игра 3х3 в 2 кольца 3 командами.
85	Учебная игра 3х3 в 2 кольца 3 командами.
86	Учебная игра 5х5 в 2 кольца 2 командами.
87	Учебная игра 5х5 в 2 кольца 2 командами.
88	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Подготовка к бегу на короткие дистанции.
89	Специальные беговые упражнения. КДП 30 метров, 60 метров.
90	Пробегание дистанций 100 и 800 метров.
91	Пробегание дистанций 200 и 1000 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.
92	Специальные беговые упражнения. Пробегание дистанции 1000 метров.
93	Пробегание дистанций 300 и 1500 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.
94	Пробегание дистанций 400 и 2000 метров. Развитие выносливости.
95	Прыжок в длину с разбега, Специальные прыжковые упражнения. Метание малого мяча. (биохимическая основа метания).
96	Пробегание дистанции 500 метров, прыжок в длину с разбега.
97	Пробегание дистанций 600 метров, метание малого мяча. Прикладное значение для упражнений.
98	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.
99	Свободный урок. Подвижные игры.
100	Тестирование на уровень физической подготовленности.
101	Тестирование на уровень физической подготовленности.
102	Итоги за год.

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	Лыжная 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. Лыжные гонки – 21 час.

1.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1		
2.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Поворот махом.	1		
3.	Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах «прыжком».	1		
4.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1		
5.	Одновременный безшажный и одношажный	1		

	ход.			
6.	Одновременный безшажный и одношажный ход. Эстафеты на лыжах.	1		
7.	Применение попеременного и одновременных ходов на дистанции 1,5 км согласно рельефу местности.	1		
8.	Подъем на склон скользящим шагом, торможение «плугом».	1		
9.	Развитие выносливости – дистанция 2 км на лыжах с использованием изученных ходов.	1		
10.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1		
11.	Поворот вправо, влево при спуске. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1		
12.	Встречные эстафеты с использованием склона до 150м.	1		
13.	Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота».	1		
14.	Развитие выносливости - дистанция 3 км на лыжах с использованием изученных лыжных ходов.	1		
15.	Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота».	1		
16.	Игра «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1		
17.	Развитие выносливости - прохождение дистанции 3 км на лыжах.	1		
18.	Подвижные игры на спуске «Слалом гигант», «Не задень ворота»	1		
19.	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции 2 км.	1		
20.	Развитие скоростно- силовой выносливости. Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	1		
21.	Подвижные игры на лыжах.	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	26
3	Гимнастика	17
4	Спортивные игры (баскетбол – 30 часов, волейбол – 10 часов)	40
5	Лыжная подготовка	22
	Итого:	105

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.-9	Метание мяча с разбега на дальность.	2		
10.	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. Лыжные гонки – 22 час.

1.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1		
2.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Поворот махом.	1		
3.	Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах «прыжком».	1		

4.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1		
5.	Одновременный безшажный и одношажный ход.	1		
6.	Одновременный безшажный и одношажный ход. Эстафеты на лыжах.	1		
7.	Применение попеременного и одновременных ходов на дистанции 1,5 км согласно рельефу местности.	1		
8.	Подъем на склон скользящим шагом, торможение «плугом».	1		
9.	Развитие выносливости – дистанция 2 км на лыжах с использованием изученных ходов.	1		
10.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1		
11.	Поворот вправо, влево при спуске. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1		
12.	Встречные эстафеты с использованием склона до 150м.	1		
13.	Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота».	1		
14.	Развитие выносливости - дистанция 3 км на лыжах с использованием изученных лыжных ходов.	1		
15.	Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота».	1		
16.	Игра «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1		
17.	Развитие выносливости - прохождение дистанции 3 км на лыжах.	1		
18.	Подвижные игры на спуске «Слалом гигант», «Не задень ворота»	1		
19.	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции 2 км.	1		
20-21	Развитие скоростно- силовой выносливости. Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	2		
22.	Подвижные игры на лыжах.	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

раздел	Кол-во часов	Контроль (Кол-во часов)
Легкая атлетика (осень).	15	7
Спортивные игры (осень).	12	3
Гимнастика(включая силовую гимнастику).	22	16
Лыжная подготовка.	26	10
Спортивные игры (весна).	15	4
Легкая атлетика (весна).	15	7
	105	47

5 Поурочное планирование 9 класс

Номер урока	Темы уроков
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и физической культуры. Тестирование на уровень физической подготовленности.
2	Тестирование. КДП 30 метров, 60 метров.
3	Специальные беговые упражнения. Пробегание дистанции 100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.
4	Специальные беговые упражнения. Пробегание дистанции 800 метров.
5	Специальные беговые упражнения. Пробегание дистанции 1000 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.
6	Специальные беговые упражнения. Пробегание дистанции 200 и 300 метров. Дозирование нагрузок на занятиях по л/а.
7	Специальные беговые упражнения. Пробегание дистанции 1500 метров.
8	Пробегание дистанций 400 и 2000 метров. Прикладное значение л/а упражнений.
9	Пробегание дистанции 500 метров. Специальные прыжковые упражнения, прыжок в длину с разбега.
10	Пробегание дистанций 600 метров, метание малого мяча (биохимическая основа метания).
11	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.
12	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.
13	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.
14	Пробегание дистанции 3000 метров.
15	Теоретические сведения о л/а.
16	Т\б на уроках спортивных игр. Правила и техника игры в баскетбол.
17	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты, с активным сопротивлением защитника.
18	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты, с активным сопротивлением защитника.
19	Передачи в движении, с активным сопротивлением защитника.
20	Передачи в движении, с активным сопротивлением защитника.
21	Бросок по кольцу в движении, с активным сопротивлением защитника.
22	Бросок по кольцу в движении, с активным сопротивлением защитника.
23	Учебная игра 3х3 в 2 кольца 3 командами.
24	Учебная игра 3х3 в 2 кольца 3 командами.
25	Учебная игра 5х5 в 2 кольца 2 командами.
26	Учебная игра 5х5 в 2 кольца 2 командами.
27	Теоретические сведения о баскетболе. Итоги 1 четверти.
28	Т\б на уроках гимнастики. Силовая гимнастика. Подтягивание.
29	Упражнения с собственным весом, упражнения с гимнастическими палками.
30	Силовая гимнастика. Отжимания, упражнения для мышц живота (пресс) за 30 секунд.
31	Упражнения с собственным весом, упражнения с обручами.
32	Силовая гимнастика. Удержание туловища в течение 30 секунд.

	«Пистолетик» за 1 минуту.
33	Упражнения с собственным весом, упражнения со скакалкой.
34	Силовая гимнастика. Поднос ног из вися. Прыжки через скакалку за 1 минуту.
35	Силовая гимнастика. Круговая тренировка. Прыжок в длину с места.
36	Челночный бег 3x10 метров.
37	Строевые упражнения. Перестроения, строевой шаг, повороты в движении. Силовая подготовка.
38	Упражнения с собственным весом, упражнения с обручами.
39	Круговая тренировка. Упражнения с собственным весом.
40	Акробатика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок с разбега, силой стойка на голове и руках (м). Равновесие на одной, выпад и кувырок вперед. (д). Разучивание комбинации.
41	Закрепление разученной комбинации.
42	Упражнения на // брусьях (м.) Упражнения на разновысоких брусьях (д.). Разучивание комбинации.
43	Упражнения на низкой перекладине (м.). Упражнения на бревне (д.). Разучивание комбинации.
44	Закрепление разученной комбинации.
45	Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (м.). Прыжок боком (д.).
46	Закрепление разученной комбинации.
47	Контрольный урок по гимнастике на изученных снарядах. Лазание по канату.
48	Контрольный урок по гимнастике на изученных снарядах. Итоги за первое полугодие.
49	Т\б на уроках лыжной подготовки.
50	Теоретические сведения по лыжной подготовке. Имитация лыжных ходов.
51	Теоретические сведения по лыжной подготовке. Имитация лыжных ходов.
52	П\п 4 ш. Имитация.
53	Вкатывание. П\п 4 ш.
54	Вкатывание. П\п 4 ш.
55	Переход с п\п на одновременные ходы.
56	Переход с п\п на одновременные ходы.
57	Преодоление препятствий на дистанции. Прохождение дистанции 7 км.
58	Преодоление препятствий на дистанции. Прохождение дистанции 7 км.
59	Имитация лыжных ходов.
60	Коньковый ход. Прохождение дистанции 7 км.
61	Коньковый ход. Прохождение дистанции 7 км.
62	Имитация лыжных ходов.
63	Коньковый ход. Прохождение дистанции 8 км.
64	Коньковый ход. Прохождение дистанции 8 км.
65	Имитация лыжных ходов.
66	Коньковый ход. Прохождение дистанции 9 км.
67	Коньковый ход. Прохождение дистанции 9 км.
68	Имитация лыжных ходов.
69	Свободный ход. Прохождение дистанции 9 км.
70	Свободный ход. Прохождение дистанции 9 км.
71	Игры на лыжах. Горнолыжная эстафета.
72	Игры на лыжах. Горнолыжная эстафета.
73	Правила и техника игры в баскетбол.
74	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты с активным сопротивлением защитника.
75	Перемещения, остановки, повороты с активным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов.
76	Перемещения, остановки, повороты с активным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов.

77	Ловля и передачи мяча, на месте и в движении. Перехват мяча. Игровое взаимодействие 3:3.
78	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке по прямой и с изменением направления и скорости с активным сопротивлением защитника. Игровое взаимодействие 4:4. Итоги 3 четверти.
79	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке по прямой и с изменением направления и скорости с активным сопротивлением защитника. Игровое взаимодействие 4:4.
80	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Заслон. Броски одной и двумя руками с места и в движении, в прыжке.
81	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Заслон. Броски одной и двумя руками с места и в движении, в прыжке.
82	Бросок по кольцу в движении. Нападение быстрым прорывом. Заслон. Игровое взаимодействие 5:5.
83	Бросок по кольцу в движении. Нападение быстрым прорывом. Заслон. Учебная игра 3х3 в 2 кольца 3 командами.
84	Броски с точек, штрафные броски.
85	Бросок по кольцу в движении. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра 3х3 в 2 кольца 3 командами.
86	Учебная игра 5х5 в 2 кольца 2 командами.
87	Учебная игра 5х5 в 2 кольца 2 командами.
88	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. КДП 30 метров, 60 метров.
89	Пробегание дистанций 100 и 800 метров. Специальные беговые упражнения.
90	Спортивные и подвижные игры.
91	Пробегание дистанций 200 и 1000 метров. Специальные беговые упражнения.
92	Пробегание дистанций 300 и 1500 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.
93	Спортивные и подвижные игры. Пробегание дистанций 800 метров.
94	Пробегание дистанций 400 и 2000 метров. Дозирование нагрузок при занятиях л\а.
95	Пробегание дистанции 500 метров, Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.
96	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.
97	Пробегание дистанций 600 метров, метание малого мяча (биохимическая основа метания).
98	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.
99-100	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.
101-102	Развитие выносливости. Пробегание дистанции 3000 м. Прикладное значение л\а упражнений.
104	Тестирование на уровень физической подготовленности.
105	Тестирование на уровень физической подготовленности. Итоги за год.

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. Задневич. М.: Просвещение, 2007.

Интернет-ресурсы:

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];
2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];
3. <http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];
4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];
5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];
6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ру»];
7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];
8. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];
9. www.pedakademy.ru [Сайт «Педагогическая академия»];
10. <http://metodsovet.su> [Методический портал учителя «Методсовет»];
11. www.rusolymp.ru [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];
12. <http://www.mioo.ru> [Сайт Московского института открытого образования];
13. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];
14. <http://www.методкабинет.рф> [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];
15. <http://indigo-mir.ru> [Сайт Центра дистанционного творчества];
16. <http://www.pandia.ru> [Портал «Энциклопедия знаний»];
17. <http://pedsovet.org> [Всероссийский интернет-педсовет];
18. <http://www.drofa.ru> [Сайт издательства «Дрофа»];
19. <http://www.fipi.ru> [Сайт Федерального института педагогических измерений];
20. <http://easyen.ru> [Современный учительский портал];

21. <http://www.openclass.ru> [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];
22. <http://wiki.iteach.ru> [Сайт компании «Интел»];
23. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];
24. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
25. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];
26. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];
27. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
28. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре		
1.3	Стандарт основного общего образования по физической культуре (профильный уровень)		
1.4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д	
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)		
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.8	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.9	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
3	Экранно-звуковые пособия		
4	Технические средства обучения		
4.1	Принтер лазерный	Д	
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
Гимнастика			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Козел гимнастический	Г	
5.3	Мост гимнастический подкидной	Г	

5.4	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.5	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладины
5.6	Маты гимнастические	Г	
5.7	Мяч набивной (1кг)	Г	
5.8	Мяч малый теннисный	К	
5.9	Скакалка гимнастическая	К	
5.10	Обруч гимнастический	К	
Легкая атлетика			
5.11	Рулетка измерительная (10 м)	Д	
Спортивные игры			
5.12	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.13	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.14	Мячи баскетбольные	Г	
5.15	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.16	Сетка волейбольная	Д	
5.17	Мячи волейбольные	Г	
Измерительные приборы			
5.18	Секундомер	Д	
Средства доврачебной помощи			
5.19	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.1	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольная площадка		
7.2	Комплект инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (20-25 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.