

**Администрация Плюсского района Псковской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Лядская средняя общеобразовательная школа»**

Приложение

к основной общеобразовательной программе

основного общего образования

муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Лядская средняя общеобразовательная школа»

утверждена приказом № 134 от 02.09.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Уровень основного общего образования**

**5-7 классы**

Учебник: В.И.Лях «Физическая культура 5 – 9 классы»

Издательство «Москва. Просвещение» 2019 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе рабочей программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2008 г).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.

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

*Виленский, М. Я.* Физическая культура 5–7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Горочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

*Лях, В. И.* Физическая культура 8–9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

## Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

***Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

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

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

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

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

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

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

**В области нравственной культуры:** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

**В области эстетической культуры:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **Задачи физического воспитания:**

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

#### **Содержание программы**

Основы знаний Цель и задачи основных направлений физической культуры в обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное и спортивное, направленность их содержания и формы организации). Цель и задачи подготовки к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры, связь с общей и специальной физической подготовкой. Физические качества (понятие нагрузки и отдыха; основы планирования занятий и циклов занятий). Способы деятельности Занятия

туризмом (основы организации и подготовки к походу). Тестирование физической работоспособности. Оказание доврачебной помощи при кровотечениях, легких и глубоких ранах.

## **Физическое совершенствование**

### **Общая физическая подготовка**

Гимнастика с основами акробатики: Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев; (девушки): из положения стоя «мост» поворот в упор, стоя на правом (левом) колене упор присев кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. Гимнастическая комбинация на средней перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади, вис на подколенях; совершенствование ранее разученных упражнений. Упражнения на брусьях (юноши): махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; (девушки): из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. Легкая атлетика: Тройной прыжок с разбега. Кроссовый бег. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в вися, лазанием и перелазанием. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол. Игра по упрощенным правилам. Комплексы общеразвивающих упражнений.

### **Технико-тактические действия в избранном виде спорта**

Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения: переворот боком из прямой и боковой стойки. Акробатическая комбинация: ритмические и стилистически связанных элементов акробатики, хореографии, движений типа «зарядки» и танцев. Комбинация на гимнастической перекладине (юноши): из вися стоя силой-махом подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90\* в стойку боком к снаряду. Гимнастическая комбинация на брусьях (юноши): из упора на предплечьях, размахивая подъем

махом вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, размахивание в упоре, соскок махом вперед; (девушки): из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом-силой подъем переворотом назад, перехват из виса лежа на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной (двумя) ногами над нижней жердью, сед на бедре, соскок. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений Легкая атлетика: Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. Лыжная подготовка. Футбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по правилам.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

#### **Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	8,50	10,20



К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

**Требование к уровню подготовки выпускников 5-9 кл.**

***В результате изучения физической культуры ученик должен:***

**знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5-9 классов**

	<b>Основы знаний</b>	5кл.	6 кл.	7кл.	8кл.	9 кл
		В процессе уроков				
<b>1</b>	Легкая атлетика	24	24	24	24	24
<b>2</b>	Спортивные игры	16	16	16	16	16
<b>3</b>	Гимнастика	14	14	14	14	14
<b>4</b>	Лыжная подготовка	14	14	14	14	14
	<b>Итого</b>	68	68	68	68	68

### Перечень учебно-методического обеспечения

№	Спортивный инвентарь, оборудование
1	Мячи волейбольные
2	Мячи баскетбольные
3	Мячи набивные
4	Мячи футбольные
5	Скакалки
6	Лыжи на ботинках
7	Лыжные ботинки
8	Маты
9	Гранаты
10	Мячи для метания
11	Щиты и кольца баскетбольные
12	Стенка гимнастическая
13	Волейбольная сетка
14	Рулетка измерительная

### Список рекомендуемой литературы для учителя

1. *Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.
2. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
3. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
5. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–7 классов. – М., 2005.
6. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.

### Список рекомендуемой литературы для учащихся

1. *Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–7 классов. – М., 2005.
3. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
4. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
5. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
6. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов – 2 часа в неделю.**

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты	Дата проведения	
			По плану	По факту
<b>Лёгкая атлетика.</b>				
1	Инструктаж по охране труда. Стартовый разгон.	Знать требования инструкций.		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
3	Высокий старт	Уметь демонстрировать технику низкого старта.		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.		
5	Учёт бега 60 метров.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с низкого старта.		
6	Развитие скоростной выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		
8	Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.		

9	Учёт техники метание мяча.	Уметь демонстрировать технику в целом.		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		
11	Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.		
12	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		
13	Бег на средние дистанции.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.		
14	Учёт бега на 1000 метров.	Пробегать дистанцию на 1000 метров.		
15	Преодоление препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		
16	Переменный бег.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		
<b>Гимнастика.</b>				
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой.  История гимнастики. Организующие команды и приемы.	Четко выполнять организующие команды и приемы.		
18	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку.		

19	Упражнения в упоре. Равновесия.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		
20	Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.		
21	Акробатика. Кувырок вперед в группировке.	Описывать и демонстрировать технику кувырка вперед. Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.		
22	Акробатика. Кувырок назад в группировке.	Совершенствовать кувырок назад.		
23	Акробатика. Кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
24	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.		
25	Комбинация из освоенных акробатических элементов	Уметь составлять и демонстрировать простейшие комбинации		
26	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
27	Опорный прыжок через козла.	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Осваивать технику		

		прыжка через козла.		
28	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		
29	Прыжки через козла согнув ноги.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
30	Учет техники опорного прыжка.	Выполнять опорный прыжок на результат. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки.		

#### **Лыжная подготовка. Баскетбол.**

31	Инструктаж по ОТ. Основы теоретических знаний.	Знать требования инструкций.		
32	Одновременных двухшажный ход.	Владение техникой выполнения попеременного двухшажного хода.		
33	Бесшажный одновременный ход.	Владение техникой выполнения одновременного бесшажного хода.		
34	Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
35	Спуск со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
36	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	Владение техникой выполнения подъема елочкой.		



37	Техника торможения плугом.	Выполнять торможение плугом.		
38	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Уметь проходить дистанцию до 2 км со средней скоростью.		
39	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	Уметь проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью.		
40-41	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
42-43	Подвижные игры на свежем воздухе.	Играть в подвижные игры на лыжах.		
44	Лыжные гонки.	Проходить дистанцию с максимальной скоростью на результат.		
45	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
46	Ловля и передача мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.		
47	Ведение мяча.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.		
48	Бросок мяча.	Выполнять правильно технические действия.		
49	Тактика свободного нападения.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
50	Вырывание и выбивание мяча.	Выполнять ведение мяча в движении.		

**Волейбол. Лёгкая атлетика.**

51	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Выполнять стойки и передвижения.		
52-53	Прием и передача мяча.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками.		
54-55	Нижняя подача мяча.	Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.		
56-57	Нападающий удар (н/у.).	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
58	Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
59-60	Тактика игры.	Выполнять правильно технические действия.		
61	Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
62	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
63	Учёт бега на 60 метров.	Пробегать дистанцию с максимальной скоростью.		
64	Метание мяча на дальность.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении метания.		
65	Учёт техники метания мяча.	Демонстрировать технику в целом.		

66-67	Прыжок в длину с разбега.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.		
68	Учет техники прыжка в длину с разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.		

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов – 2 часа в неделю.**

№ п/п	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения	
			план	факт
<b>Лёгкая атлетика</b>				
1.	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Знать требования инструкций, влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
3	Высокий старт	Уметь демонстрировать технику высокого старта		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.		
5	Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать 60 метров на результат.		
6	Развитие скоростной выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		
7	Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в		

		коридоре 5-6 метров.		
8	Метание мяча в цель.	Уметь демонстрировать финальное усилие. Челночный бег – на результат. Метать теннисный мяч с 4 – 5 шагов разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.		
9.	Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом метания теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
10.	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места на результат. Демонстрировать прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		
11.	Прыжок в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега		
12.	Прыжок в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега на результат.		
13.	Развитие выносливости.	Осуществлять темповый бег с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м.		
14	Развитие силовой выносливости	Пробегать 1000 метров на результат.		
15.	Преодоление препятствий	Уметь демонстрировать физические кондиции		
16.	Переменный бег	Уметь демонстрировать физические кондиции в переменном беге на 10		

минут.

### Гимнастика

17	Инструктаж по охране труда. Висы. Строевые упражнения.	Знать инструктаж по гимнастике, цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.		
18	Висы. Строевые упражнения.	Выполнять строевые упражнения, висы.		
19	Упражнения в висе и упорах.	Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.		
20	Упражнения в упоре. Равновесия.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		
21-22	Акробатические упражнения	Корректировка техники выполнения упражнений: два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты.		
23	Развитие гибкости	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.		
24	Комбинация из освоенных акробатических элементов	Уметь составлять и демонстрировать простейшие комбинации		
25	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	Корректировка техники выполнения упражнений		
26	Развитие координационных способностей.	Проявлять качества силы, координации и ловкости.		
27	Опорный прыжок через козла.	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Осваивать технику прыжка через козла.		

28	Прыжки через козла ноги врозь.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
29	Прыжки через козла ноги под себя.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
30	Учет техники опорного прыжка.	Выполнять опорный прыжок на результат. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки.		

**Лыжная подготовка. Баскетбол.**

31	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.	Совершенствовать попеременный двухшажный ход (на учебном круге). Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног		
32	Одновременный и попеременный ходы.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Проверить на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода.		
33	Бесшажный одновременный ход.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Пройти дистанцию со средней скоростью с 2—3 ускорениями по 100—150 м.		
34	Подъем в гору скользящим шагом.	Техника выполнения торможения плугом. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м.		
35	Спуски со склона.	Техника выполнения спуска в основной стойке.		

		Осуществлять спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске.		
36	Поворот плугом при спуске	Лыжные гонки на 2 км (мальчики): 14,00 – 14,30 – 15,00; на 1 км (девочки): 6,15 – 6,45 – 7,30. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Пройти на скорость дистанцию 2 км — мальчики и 1 км — девочки.		
37	Торможение плугом.	Выполнять на оценку технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м.		
38-39	Коньковый ход.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного конькового хода.		
40	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	Техника выполнения поворотов плугом на спуске. Пройти 2 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.		
41	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время.		
42	Подвижные игры на свежем воздухе.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием изученных ходов, спусков и подъемов.		
43	Ходьба на лыжах до 3,5 км	Проходить на лыжах (медленно) до 3,5 км.		

44	Лыжные гонки	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 14,00 – 14,30 – 15,00; девочки: 14.30– 15.00 – 15.30		
45	Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
46	Ловля и передача мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		
47	Ведение мяча. Бросок мяча	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.		
48	Тактика свободного нападения	Корректировка техники ведения мяча.		
49	Позиционное нападение	Уметь выполнять ведение мяча в движении, броски в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		
50	Взаимодействие двух игроков	Сочетать приемы: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».		

**Волейбол. Лёгкая атлетика.**

51	Инструктаж ОТ по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Знать правила Т/Б по волейболу.		
----	--	---------------------------------	--	--



52-53	Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.		
54-55	Нижняя подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.		
56-57	Нападающий удар (н/у).	Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером.		
58	Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений в игровых заданиях с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.		
69-60	Тактика игры.	Корректировка техники выполнения тактика свободного нападения.		
61	Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
62	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		

63	Учёт бега на 60 метров.	Пробегать дистанцию с максимальной скоростью.		
64	Метание мяча на дальность.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении метания.		
65	Учёт техники метания мяча.	Демонстрировать технику в целом.		
66-67	Прыжок в длину с разбега.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.		
68	Учет техники прыжка в длину с разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.		

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 2 часа в неделю.**

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты	Дата проведения	
			По плану	По факту
<b>Лёгкая атлетика.</b>				
1.	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Знать требования инструкций.		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
3	Высокий старт	Уметь демонстрировать технику низкого старта		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.		
5	Учёт бега 60 метров.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с низкого старта.		
6	Развитие скоростной выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		
8	Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.		
9	Учёт техники метание мяча.	Уметь демонстрировать технику в целом.		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		

11	Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.		
12	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		
13	Бег на средние дистанции.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.		
14	Учёт бега на 1000 метров.	Пробегать дистанцию на 1000 метров.		
15	Преодоление препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		
16	Переменный бег.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		
<b>Гимнастика.</b>				
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Исто гимнастики. Организующие команды и приемы.	Четко выполнять организующие команды и приемы.		
18	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку.		
19	Упражнения в упоре. Равновесия.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		
20	Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.		
21	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	Описывать и демонстрировать технику кувырка вперед в стойку на лопатках. Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и		

		перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.		
22	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения стоя.	Совершенствовать кувырок вперед и мост из положения стоя без помощи.		
23	Стойка на голове с согнутыми ногами.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
24	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.		
25	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	Уметь составлять и демонстрировать простейшие комбинации		
26	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.		
27	Опорный прыжок через козла.	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Осваивать технику прыжка через козла.		
28	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-сило	Анализировать технику движений и предупреждать		

	способностей.	появление ошибок в процессе их усвоения		
29	Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
30	Учет выполнения опорного прыжка.	Выполнять опорный прыжок на результат. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки.		

**Лыжная подготовка. Баскетбол.**

31	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний	Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказывать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти со средней скоростью до 1 км.		
32	Попеременные и одновременные лыжные ходы	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пробегать эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.		
33	Подъемы и спуски на склонах	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.		
34	Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево	Совершенствовать технику подъемов и спусков, выполнять подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.		

35	Торможение плугом и упором	Демонстрировать технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.		
36	Спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске	Уметь выполнять подъем елочкой на результат.		
37	Поворот махом. Дистанция 3 км со средней скоростью	Уметь выполнять поворот махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.		
38	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.		
39	Переход с одного хода на другой.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время		
40-41	Коньковый ход.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием конькового хода. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.		
42	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	Проходить дистанцию 2 км.		
43	Подвижные игры на свежем воздухе.	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.		
44	Контрольный урок (3 км-мальчики, 2 км-девочки)	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики.		
45	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения,	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники		

	повороты, остановки.	передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
46	Ловля и передача мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.		
47	Ведение мяча.	Уметь выполнять ведение мяча в движении с разной высотой отскока.		
48	Бросок мяча на месте и в движении.	Выполнять правильно технические действия, технику броска двумя руками от головы с места с сопротивлением.		
49	Штрафной бросок.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
50	Передача мяча в тройках со сменой мест.	Выполнять передачи мяча в тройках.		
<b>Волейбол. Лёгкая атлетика.</b>				
51	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Выполнять стойки и передвижения.		
52-53	Прием и передача мяча.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками.		
54-55	Нижняя подача мяча.	Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.		
56-57	Нападающий удар (н/у.).	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
58	Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление		



		ошибок в процессе их усвоения.		
59-60	Тактика игры.	Выполнять правильно технические действия.		
61	Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
62	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
63	Учёт бега на 60 метров.	Пробежать дистанцию с максимальной скоростью.		
64	Метание мяча на дальность.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении метания.		
65	Учёт техники метания мяча.	Демонстрировать технику в целом.		
66-67	Прыжок в длину с разбега.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.		
68	Учет техники прыжка в длину с разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.		

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 2 часа в неделю.**

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты	Дата проведения	
			По плану	По факту
<b>Лёгкая атлетика.</b>				
1.	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Знать требования инструкций.		

2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
3	Высокий старт.	Уметь демонстрировать технику низкого старта		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.		
5	Учёт бега 60 метров.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с низкого старта.		
6	Развитие скоростной выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		
8	Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.		
9	Учёт техники метания мяча.	Уметь демонстрировать технику в целом.		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		
11	Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.		
12	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		
13	Бег на средние дистанции.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.		
14	Учёт бега на 1000 метров.	Пробегать дистанцию на 1000 метров.		
15	Преодоление препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		
16	Переменный бег.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		

<b>Гимнастика.</b>				
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Исто гимнастики. Организующие команды и приемы.	Четко выполнять организующие команды и приемы.		
18	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку.		
19	Упражнения в упоре. Равновесия.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		
20	Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.		
21	Акробатика. Кувырок назад в стойку ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене.	Описывать и демонстрировать технику кувырка назад. Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.		
22	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок.	Совершенствовать кувырок вперед и назад.		
23	Длинный кувырок, стойка на голове.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
24	Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при		

		выполнении акробатического упражнения.		
25	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	Уметь составлять и демонстрировать простейшие комбинации		
26	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
27	Опорный прыжок через козла.	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Осваивать технику прыжка через козла.		
28	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		
29	Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
30	Учет техники опорного прыжка.	Выполнять опорный прыжок на результат. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки.		

**Лыжная подготовка. Баскетбол.**

31	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.	Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурный режим для занятий на лыжах. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.		
32-33	Попеременный и одновременный лыжные ходы.	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пробегать эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. Техника выполнения одновременного одношажного хода		
34	Подъемы и спуски на склонах. Торможение плугом.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом Техника выполнения торможения плугом		
35	Подъемы и спуски на склонах. Поворот плугом.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом. Техника выполнения поворота плугом		
36	Прохождения дистанции 2 км.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'.		

		Техника выполнения спусков с поворотами		
37	Контрольная гонка 2 км	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км Лыжные гонки на 2 км мальчики: 12,00 – 12,30 – 13,30; девочки: 13,00 – 13,30 – 14,30		
38	прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности	Развивать скоростную выносливость повторные отрезки 2—3 раза по 300 м. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.		
39	дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.		
40-41	Коньковый ход.	Совершенствовать технику конькового хода. Пройти 3 км на время		
42	Контрольный урок на дистанцию 3 км	Контрольный урок на дистанцию 3 км Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 17,00 – 18,00; девочки: 18,00 – 19,00 – 20,00		
43-44	Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.		
45	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
46	Ловля и передача мяча, ведение мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении с разной высотой отскока.		

47	Индивидуальная техника защиты	Демонстрировать технику вырывания и выбивания мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча.		
48	Бросок мяча на месте и в движении.	Выполнять правильно технические действия, технику броска двумя руками от головы с места с сопротивлением.		
49	Штрафной бросок.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
50	Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом в игре.		

**Волейбол. Лёгкая атлетика.**

51	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Выполнять стойки и передвижения.		
52-53	Прием и передача мяча.	Демонстрировать технику передачи мяча в тройках после перемещения.		
54-55	Нижняя подача мяча.	Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.		
56-57	Нападающий удар (н/у.).	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление		

		ошибок в процессе их усвоения.		
58	Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
59-60	Тактика игры.	Выполнять правильно тактические действия.		
61	Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
62	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
63	Учёт бега на 60 метров.	Пробегать дистанцию с максимальной скоростью.		
64	Метание мяча на дальность.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении метания.		
65	Учёт техники метания мяча.	Демонстрировать технику в целом.		
66-67	Прыжок в длину с разбега.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.		
68	Учет техники прыжка в длину с разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.		

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 2 часа в неделю.**

№	Тема	Планируемые результаты	Дата проведения
---	------	------------------------	-----------------



урока	урока		По плану	По факту
<b>Лёгкая атлетика.</b>				
1.	Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Знать требования инструкций.		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
3	Высокий старт	Уметь демонстрировать технику низкого старта		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.		
5	Учёт бега на 60 метров.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с низкого старта.		
6	Развитие скоростной выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		
8	Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.		
9	Учёт метания мяча с разбега.	Уметь демонстрировать технику в целом.		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		
11	Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.		
12	Учёт прыжка в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		
13	Бег на средние дистанции.			

		Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.		
14	Учёт бега на 1000 метров.	Пробегать дистанцию на 1000 метров.		
15	Преодоление препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		
16	Учёт бега на 2 км.	Пробегать дистанцию на 2000 метров без учёта времени.		
<b>Гимнастика.</b>				
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой.  История гимнастики. Организующие команды и приемы.	Четко выполнять организующие команды и приемы.		
18	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку.		
19	Упражнения в упоре. Равновесия.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		
20	Учет техники выполнения подъёма переворотом махом (девочки); подъёма переворотом силой (мальчики).	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.		
21	Акробатика. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках и голове из упора присев.	Описывать и демонстрировать технику кувырка назад. Осваивать универсальные умения по выполнению стойки на руках и голове из		

		упора присев.		
22-23	Стойка на руках и голове из упора присев, длинный кувырок с трёх шагов разбега.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		
24	Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.		
25	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	Уметь составлять и демонстрировать простейшие комбинации		
26	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
27	Опорный прыжок через козла.	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Осваивать технику прыжка через козла.		
28	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		
29	Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
30	Учет техники опорного прыжка.	Выполнять опорный прыжок на результат. Анализировать		

		двигательные действия, устранять ошибки.		
--	--	--	--	--

### Лыжная подготовка. Баскетбол.

31	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурный режим для занятий на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов учёт по технике попеременного двухшажного хода Техника выполнения попеременного двухшажного хода.		
32-33	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью		
34	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой	Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот).		
35	Попеременный четырехшажный ход.	Техника выполнения четырёхшажного хода. Пройти дистанцию 2 км с мальчишки).использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (м)		
36	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Согласовывать движения рук и ног при преодолении бугров и впадин при спуске с горы		
37	Контрольная гонка 2 км	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы,		

		спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км мальчики: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00		
38	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности	Развивать скоростную выносливость повторные отрезки 2—3 раза по 300 м. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.		
39	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.		
40-41	Коньковый ход.	Совершенствовать технику конькового хода. Пройти 3 км на время		
42	Контрольный урок на дистанцию 3 км	Контрольный урок на дистанцию 3 км Льжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 17,00 – 18,00; девочки: 18,00 – 19,00 – 20,00		
43-44	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.		
45	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
46	Ловля и передача мяча, ведение мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении с разной высотой отскока.		

47	Индивидуальная техника защиты	Демонстрировать технику вырывания и выбивания мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, делавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча.		
48	Бросок мяча на месте и в движении.	Выполнять правильно технические действия, технику броска двумя руками от головы с места с сопротивлением.		
49	Штрафной бросок.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
50	Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом в игре.		
<b>Волейбол. Лёгкая атлетика.</b>				
51	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Выполнять стойки и передвижения.		
52-53	Прием и передача мяча.	Демонстрировать технику передачи мяча в тройках после перемещения.		
54-55	Нижняя подача мяча.	Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.		
56-57	Нападающий удар. Приём мяча после подачи.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
58	Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление		

		ошибок в процессе их усвоения.		
59-60	Тактика игры.	Выполнять правильно тактические действия.		
61	Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
62	Учёт бега на 60 метров.	Пробегать дистанцию с максимальной скоростью.		
63-64	Метание мяча на дальность.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении метания.		
65	Учёт метания мяча.	Демонстрировать технику в целом.		
66-67	Прыжок в длину с разбега.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.		
68	Учет прыжка в длину с разбега.	Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега.		