

Управление образования администрации  
Советского муниципального района Саратовской области  
Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения –  
средней общеобразовательной школы с. Мечётное  
Советского района Саратовской области  
в с.Любимово Советского района Саратовской области

---

413206, Саратовская область, Советский район, с. Любимово, ул. Школьная, д.15.,  
т. 8(845-66)6-71-94, E-mail – [lubimovo2012@yandex.ru](mailto:lubimovo2012@yandex.ru)

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании методического  
объединения учителей

\_\_\_\_\_ **В.В.Жакина**

Протокол №1\_от

«31\_» 08. 20 22\_г.

**СОГЛАСОВАНО:**

на заседании педагогического совета  
зам.директора по УР

\_\_\_\_\_ **Н.И.Зайцева**

протокол № 2\_от

«31\_» 08. 20 22\_г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор филиала

\_\_\_\_\_ **Г.А.Король**

Приказ № 14\_от

«31\_» 08. 20 22\_г.

**Приложение к рабочей программе  
учебного предмета «Физическая культура»**

**Календарно – тематическое планирование  
на 2022-2023 учебный год  
6-9 классы**

Количество часов: 68 ч.

Составитель: Бок Владимир Николаевич  
учитель физкультуры

2022г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 6 - 9 класса составлена на **основе:**

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
2. Рабочие программы. Физическая культура. 6-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций \ В.И.Ляха, М.Я.Виленского\ . – Москва «Просвещение», 2016г.
3. Базисного учебного плана филиала МБОУ-СОШ с.Мечетное Советского района Саратовской области в с.Любимово на 2022-2023 учебный год
4. Нормативных документов филиала МБОУ-СОШ с.Мечетное Советского района Саратовской области в с.Любимово на 2022-2023 учебный год
5. Учебного плана и годового календарного учебного графика филиала МБОУ-СОШ с.Мечетное Советского района Саратовской области в с.Любимово на 2022-2023 М.Я.Виленского . Физическая культура . 6-7 кл.: учебник \ М.Я.Виленского учебник для общеобразовательных учреждений. – Москва . «Просвещение» 2015г.
7. Учебно-методический комплект: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 класс

### **Программа ориентирована на УМК:**

Физическая культура: 6-7 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений В.И.Лях Москва Просвещение,2015

Физическая культура 8-9 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений В.И.Лях Москва Просвещение,2015

**Цель:** развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задача:** содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В связи с изменением учебного плана школы на Физическую культуру в 6-9 классе отводится 2 часа в неделю (70 часов в год).

### **Места учебного предмета в учебном плане**

Физическая культура:

6 класс- 70 часов ; 2 часа в неделю

7 класс- 70 часов ; 2 часа в неделю

8 класс- 70 часов ; 2 часа в неделю

9 класс 68 часов; 2 часа в неделю

### **Результаты освоения учебного курса**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## Содержание учебного предмета

Содержание курса Физическая культура представлено:

Легкая атлетика  
Гимнастика  
Лыжная подготовка  
Спортивные и подвижные игры

## ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).  
 Опорные прыжки.  
 Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  
 Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  
 Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).  
**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.  
 Прыжковые упражнения.  
 Метание малого мяча.  
**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.  
**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.  
 Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Правила игры. История игры.  
**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.  
**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  
**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.  
**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### Тематическое планирование 6 класса

№ урока	Тема урока	Количество часов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>8 часов</b>
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры.	1
2	Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	1
3	Обучение технике челночного бега. Челночный бег 3/10 метров	1
4	Овладение техникой прыжков в длину с разбега . Олимпийские игры древности.	1
5	Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.	1
6	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
7	Овладение техникой прыжков в высоту. Развитие выносливости..	1
8	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. Знание о физической культуре.	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>10 часов</b>
9	Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола.	1
10	Освоение техникой передачи мяча. Мини-баскетбол.	1
11	Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок.	1
12	Упражнения на формирование силы. Развитие силы.	1
13	Освоение техникой ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол.	1
14	Освоение техникой элементов игры «Баскетбол»	1

15	Освоение техникой прыжков через скакалку. Развитие прыгучести.	1
16	Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1
17	Освоение техникой бросков баскетбольного мяча на точность. Физическая культура человека.	1
18	Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>14 часов.</b>
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	1
20	Освоение строевых упражнений. Личная гигиена.	1
21	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
22	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	1
23	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
24	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Физическая культура в современном обществе	1
25	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.	1
26	Освоение акробатических упражнений.	1
27	Освоение акробатических упражнений.	1
28	Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
29	Развитие координационных способностей. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
30	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Первая помощь и самопомощь.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	1
32	Развитие гибкости. Лазание по канату.	1
33	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта	<b>Лыжная подготовка- 14 часов</b>
34	Изучение техники попеременного двушажного хода. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
35	Освоение техники попеременного двушажного хода.	1
36	Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».	1
37	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
38	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники хода. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
39	Выполнения техники лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
40	Освоение техники лыжных ходов. Учет дистанции 2км.	1
41	Освоение техники подъема «елочкой»; торможения «плугом»	1
42	Освоение техники выполнения лыжных ходов	1

43	Закрепление лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
44	Передвижение на лыжах 3 км б/у времени.	1
45	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
46	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 2км.	1
	<b>Футбол</b>	<b>6 часов</b>
47	Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	1
48	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры в футбол.	1
49	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1
50	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
51	Освоение ударов по мячу и остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов.	1
52	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка в высоту.	<b>Легкая атлетика-10ч.</b>
54	Освоение техникой прыжка в высоту способом. «Перешагиванием».	1
55	Закрепление техники прыжка в высоту на результат..	1
56	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
57	Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3х10 м на результат.	1
58	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат.	1
59	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	1
60	Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	1
61	Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг»	1
62	Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени.	1
63-64	Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..	<b>Волейбол- 8 часов</b>
65-	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока. Освоение техники прямого нападающего удара.	2
66		
67-	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	2
68	Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом.	
69-	Освоение техники нижней прямой подачи. Итоговый урок. Знание о спортивной игре.	2
70	Закрепление тактики свободного нападения	



**Тематическое планирование 7 класса**

№ урока	Тема урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>-8 часов</b>
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры.	1
2	Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	1
3	Обучение технике челночного бега. Челночный бег 3/10 метров	1
4	Овладение техникой прыжков в длину с разбега . Олимпийские игры древности.	1
5	Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.	1
6	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
7	Овладение техникой прыжков в высоту. Развитие выносливости..	1
8	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. Знание о физической культуре.	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>10 часов</b>
9	Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола.	1
10	Освоение техникой передачи мяча. Мини-баскетбол.	1
11	Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок.	1
12	Упражнения на формирование силы. Развитие силы.	1
13	Освоение техникой ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол.	1
14	Освоение техникой элементов игры «Баскетбол»	1
15	Освоение техникой прыжков через скакалку. Развитие прыгучести.	1
16	Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1
17	Освоение техникой бросков баскетбольного мяча на точность.. Физическая культура человека.	1
18	Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>14 часов</b>
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	1
20	Освоение строевых упражнений. Личная гигиена.	1
21	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
22	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	1
23	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
24	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Физическая культура в современном обществе	1

25	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.	1
26	Освоение акробатических упражнений.	1
27	Освоение акробатических упражнений.	1
28	Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
29	Развитие координационных способностей. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
30	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Первая помощь и самопомощь.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	1
32	Развитие гибкости. Лазание по канату.	1
33	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта	<b>Лыжная подготовка-14 часов</b>
34	Изучение техники попеременного двушажного хода. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
35	Освоение техники попеременного двушажного хода.	1
36	Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».	1
37	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
38	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники хода. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
39	Выполнения техники лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
40	Освоение техники лыжных ходов. Учет дистанции 2км.	1
41	Освоение техники подъема «елочкой»; торможения «плугом»	1
42	Освоение техники выполнения лыжных ходов	1
43	Закрепление лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
44	Передвижение на лыжах 3 км б/у времени.	1
45	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
46	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 2км.	1
	<b>Футбол</b>	<b>6 часов</b>
47	Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	1
48	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры в футбол.	1
49	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1
50	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
51	Освоение ударов по мячу и остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов.	1
52	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1

53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка в высоту.	<i>Легкая атлетика-10ч.</i>
54	Освоение техникой прыжка в высоту способом. «Перешагиванием».	1
55	Закрепление техники прыжка в высоту на результат..	1
56	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
57	Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3х10 м на результат.	1
58	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат.	1
59	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	1
60	Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	1
61	Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг»	1
62	Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени.	1
63-64	Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..	<b>Волейбол- 8 часов</b>
65-66	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока.Освоение техники прямого нападающего удара.	
67-68	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом.	
69-70	Освоение техники нижней прямой подачи. Итоговый урок. Знание о спортивной игре. Закрепление тактики свободного нападения	

### Тематическое планирование-8класс

№урока	Тема урока	Количество часов
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атлетике.. История развития физической культуры.	<b>Легкая атлетика-10часов</b>
2	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1
3	Стартовый разгон. Высокий старт.Бег 30 метров.	1
4	Стартовый разгон. Низкий старт. Бег 60 метров	1
5	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	1
6	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	1
7	Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Физическое развитие человека.	1
8	Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	1
9	Овладение техникой прыжка в высоту с разбега	1
10	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Кроссовая подготовка-4часа</b>
12	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров	1
13	Развитие скоростной выносливости.	1
14	Развитие выносливости и координационных способностей.	1
15	Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<b>Баскетбо-4часа</b>
16	Освоение ловли и передач мяча. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
17	Освоение техникой ведения мяча и броска мяча.	1
18	Вырывание и выбивание мяча . Учебная игра.	1
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики	<b>Гимнастика-14 часов</b>
20	Освоение общеразвивающих упражнения без предметов Строевые упражнения	1

21	Освоение общеразвивающих упражнения с предметами. Знания о физической культуре. История Олимпийских игр.	1
22	Освоение и совершенствование висов и упоров. Личная гигиена	1
23	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Предупреждение травматиза.	1
24	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
25	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	
26	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Личная гигиена.	1
27	Развитие силовых способностей Упражнение для пресса	1
28	Развитие координационных способностей. Лазание по канату	1
29	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Предупреждение травматизма.	1
30	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
33	Вводный инструктаж. Техника безопасности по лыжной подготовки. Основные требования к одежде, обуви	<b>Лыжная подготовка-14 часов</b>
34	Одновременный одношажный ход	1
35	Одновременный одношажный ход. Техника хода	1
36	Одновременный двушажный ход .Техника хода	1
37	Одновременный одношажный ход. Техника хода	1
38	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1
39	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1
40	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
41	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
42	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
43	Торможение плугом. Лыжные гонки на 2 км.	1
44	Торможение плугом.	1

45	Поворот плугом. Лыжные гонки 1км.	1
46	Поворот плугом. Техника выполнения. Прохождение дистанции до 5 км	1
47	Техника безопасности на уроках волейбола. История игры.	<b>Волейбол-6 ч</b>
48	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
49	Прием и передача мяча. Учебная игра	1
50	Передача мяча в движении.	1
51	Прием и передача мяча с использованием подвижных игр.	1
52	Нижняя подача мяча. Учебная игра	1
53	Техника безопасности на уроках футбола. История игры футбола.	<b>футбол- 8ч.</b>
54	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры.	1
55	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1
56	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
57	Освоение ударов по мячу и остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов.	1
58	Освоение ударов по мячу и остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов.	1
59	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
60	Освоение техникой ударов по воротам. Возрождение Олимпийских игр.	1
61	Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей	1
62	Прыжки в высоту с разбега (способом перешагиванием)	<b>Легкая атлетика-10часов</b>
63	Прыжки в высоту с разбега (способом перешагиванием)	1
64	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 100 метров	1
65	Развитие выносливости. Бег 2000 метров	1
66	Развитие выносливости. Медленный бег до 10 минут	1

67	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра.	1
68	Переменный бег . Прыжки в длину с разбега.	1
69	Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.	1
70	Подвижные игры. Итоговый урок	1

### Тематическое планирование-9 класс

<i>№</i>	Тема урока	Количество часов
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атлетике. История легкой атлетике.	<b>Легкая атлетика-10часов</b>
2	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1
3	Стартовый разгон. Высокий старт. Бег 60 метров.	1
4	Стартовый разгон. Низкий старт. Бег 100 метров	1
5	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	1
6	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	1
7	Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Физическое развитие человека.	1
8	Овладение техникой прыжка в длину с разбега	1
9	Овладение техникой прыжка в высоту с разбега	1
10	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Кроссовая подготовка-4часа</b>
12	Метание мяча на дальность. Мини-футбол.	1
13	Развитие скоростной выносливости.	1
14	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров.	1
15	Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<b>Баскетбо-4часа</b>

16	Освоение ловли и передач мяча. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
17	Освоение техникой ведения мяча и броска мяча.	1
18	Вырывание и выбивание мяча . Учебная игра.	1
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики	<b>Гимнастика-14 часов</b>
20	Освоение общеразвивающих упражнения без предметов Строевые упражнения	1
21	Освоение общеразвивающих упражнения с предметами. Знания о физической культуре. История Олимпийских игр.	1
22	Освоение и совершенствование висов и упоров. Личная гигиена	1
23	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Предупреждение травматизма.	1
24	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
25	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	
26	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Личная гигиена.	1
27	Развитие силовых способностей Упражнение для прессы	1
28	Развитие координационных способностей. Лазание по канату	1
29	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Предупреждение травматизма.	1
30	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
33	Вводный инструктаж. Техника безопасности по лыжной подготовки Основные требования к одежде, обуви .	<b>Лыжная подготовка-14 часов</b>
34	Одновременный одношажный ход	1
35	Одновременный одношажный ход. Техника хода	1
36	Одновременный двушажный ход .Техника хода	1
37	Одновременный одношажный ход. Техника хода	1
38	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1
39	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1



40	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
41	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
42	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
43	Торможение плугом. Лыжные гонки на 2 км.	1
44	Торможение плугом.	1
45	Поворот плугом. Лыжные гонки 1км.	1
46	Поворот плугом. Техника выполнения. Прохождение дистанции до 5 км	1
47	Техника безопасности на уроках волейбола. История игры.	<b>Волейбол-6 часов</b>
48	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
49	Прием и передача мяча. Учебная игра	1
50	Передача мяча в движении.	1
51	Прием и передача мяча с использованием подвижных игр.	1
52	Нижняя подача мяча. Учебная игра	1
53	Техника безопасности на уроках футбола. История игры футбола.	<b>футбол- 8 часов</b>
54	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры.	1
55	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1
56	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
57	Освоение ударов по мячу и остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов.	1
58	Освоение ударов по мячу и остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов.	1
59	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
60	Освоение техникой ударов по воротам. Возрождение Олимпийских игр.	1
61	Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей	1

62	Прыжки в высоту с разбега (способом перешагиванием)	<i>Легкая атлетика- 10часов</i>
63	Прыжки в высоту с разбега (способом перешагиванием)	1
64	Низкий старт и стартовый разгон.Бег 100 метров	1
65	Развитие выносливости. Бег 2000 метров	1
66	Развитие выносливости. Медленный бег до 10 минут	1
67	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра.	1
68	Переменный бег . Прыжки в длину с разбега.	1