

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре 6-9 класс

Рабочая программа включает следующие разделы:

- личностные, предметные, метапредметные результаты освоения;
- содержание учебного предмета, курса;
- тематическое планирование;

Рабочая программа по физической культуре для 6-9 классов составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. Рабочие программы».

- Обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. — 6-9 классы» (М.: Просвещение).2011.

Целью изучения физической культуры на уровне основного общего образования 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- 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;

### **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В основной школе физическая культура изучается с 6 по 9 класс.

В 6- 9 классах по 68 учебных часа из расчета 2 учебных часа в неделю.

Рабочая программа соответствует требованиям ФГОС ООО к метапредметным и предметным результатам обучения по физической культуре

Содержание курса:

- История и современное развитие физической культуры
- Современное представление о физической культуре (основные понятия)
- Физическая культура человека
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- Оценка эффективности занятий физической культурой
- Практическая часть
- Баскетбол
- Волейбол
- Гимнастика с элементами акробатики
- Легкая атлетика

Для достижения планируемых результатов программы по физической культуре имеется необходимое учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре

6 класс (68ч.)

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов	Дата проведения		
			план	факт	
<b>Физическая культура как область знаний (5ч)</b>					
<b>История и современное развитие физической культуры (1ч)</b>					
1	Физическая культура в современном обществе. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1			
2.	Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	1			
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1			
<b>Физическая культура человека (2ч)</b>					
4.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1			
5.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1			
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 ч)</b>					
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч)</b>					
6.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт.пауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.	1			

<b>Оценка эффективности занятий физической культурой (1ч)</b>				
7.	Оценка эффективности занятий. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1		
<b>Физическое совершенствование (61 ч)</b>				
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность(1ч)</b>				
8.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (59ч)</b>				
<b>Легкая атлетика (9ч)</b>				
9.	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки, бег на прямых ногах). Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. финиширование;	1		
10.	Тестирование бега 30 метров с низкого старта. Бег 60 метров с низкого старта.	1		
11.	Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Тестирование бега 100 метров с низкого старта.	1		
12.	Бег на средние дистанции (от 500 м до 800 м). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 метров (мальчики), до 1000 метров (девочки);	1		
13.	Тестирование бега 1000 метров.	1		
14.	Челночный бег 3x10 метров.	1		
15.	Тестирование челночного бега 3x10 метров. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.	1		

16.	Тестирование прыжка в длину с места. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча: на дальность Техника метания малого мяча (150 г) на дальность. Метание малого мяча (150 г) с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1			
17.	Тестирование метания малого мяча на дальность. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Равномерный бег; упражнения на развитие выносливости.	1			
<b>Гимнастика с основами акробатики(9 ч)</b>					
18.	Техника безопасности на уроках. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в группировке в упор присев; кувырок назад в группировке в упор присев;	1			
19.	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Акробатические комбинации из 4-5 элементов. Тестирование наклона вперед из положения, сидя и стоя.	1			
20.	Гимнастические упражнения на снарядах: опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.	1			
21.	Упражнения на низкой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе.	1			
22.	Упражнения на гимнастическом скамейке, ходьба, повороты, выпады, соскок прогнувшись. Тестирование сгибания и разгибания локтевого сустава в упоре лёжа.	1			
23.	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (Девочки).	1			
24.	Лазанье по канату в три приёма.	1			

25.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.(30с)	1			
26.	Тестирование подтягиваний на высокой перекладине (мальчики). Тестирование: подтягивание на перекладине, (девочки).Сгиб разг рук в упоре лежа .	1			
<b>Баскетбол (16ч)</b>					
27.	Техника безопасности на уроках. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения.	1			
28.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу.	1			
29.	Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку.	1			
30.	Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной от головы из опорного положения.	1			
31.	Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.	1			
32.	Вырывание и выбивание мяча. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении.	1			
33.	Повороты с мячом на месте. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1			
34.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1			
35.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1			
36.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1			
37.	Ведение мяча в различных стойках.Учебная игра.	1			
38.	Броски мяча с различных дистанций. Учебная игра.	1			
39.	Броски мяча с различных дистанций.Учебная игра.	1			

40.	Штрафные броски.Учебная игра.	1			
41.	Штрафные броски .Учебная игра.	1			
41.	Правила.Судейство Учебная игра	1			
42.	<b>ВОЛЕЙБОЛ (16ч)</b>				
43.	Техника безопасности на уроках. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	1			
44.	Контрольные самоконтрольные выпол.упражнений. Передачи во встречных коллонах	1			
45.	Технические действия: Передачи и приемы мяча.	1			
46.	Технические действия в волейболе: Передачи и приемы мяча.	1			
47.	Технические действия в волейболе: Передачи мяча двумя руками через сетку в парах. Приемы мяча.	1			
48.	Нижняя прямая подача. Передачи и прием мяча. Учебная игра.	1			
49.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	1			
50.	Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками.	1			
51.	Приём - передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1			
52.	Верхняя прямая подача.	1			
53.	Приём мяча снизу двумя руками.	1			
54.	Приём - передача мяча сверху двумя руками.	1			
55.	Стойка и перемещение игрока.	1			
56.	Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	1			
57.	Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	1			
58.	Правила .Судейство.Учебная игра по правилам.	1			
<b>Легкая атлетика (9ч)</b>					

59.	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки, бег с выбрасыванием на прямых ног). Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. финиширование;	1			
60.	Тестирование бега 30 метров с низкого старта. Бег 60 метров с низкого старта.	1			
61.	Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Тестирование бега 100 метров с низкого старта.	1			
62.	Бег на средние дистанции (от 500 м до 800 м). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 метров (мальчики), до 1000 метров (девочки);	1			
63.	Тестирование бега 1000 метров.	1			
64.	Челночный бег 3x10 метров.				
65.	Тестирование челночного бега 3x10 метров. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.				
66	Тестирование прыжка в длину с места. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча: на дальность Техника метания малого мяча (150 г) на дальность. Метание малого мяча (150 г) с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1			
67	Тестирование метания малого мяча на дальность. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Равномерный бег; упражнения на развитие выносливости.	1			
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(1ч)</b>					
68	Общеспортивная подготовка (ОРУ). Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП).	1			

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре

7 класс (68ч.)

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов	Дата проведения		
			план	факт	
<b>Физическая культура как область знаний (5ч)</b>					
<b>История и современное развитие физической культуры (1ч)</b>					
1.	Физифизическая культура в современном обществе. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1			
<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия) (2ч)</b>					
2.	Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	1			
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1			
<b>Физическая культура человека (2ч)</b>					
4.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1			
5.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1			
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 ч)</b>					
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч)</b>					
6.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной	1			

	функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.				
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой (1ч)</b>					
7.	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1			
<b>Физическое совершенствование (61 ч)</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность(1ч)</b>					
8.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1			
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (59ч)</b> <b>Легкая атлетика (9ч)</b>					
9.	Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон; Бег 60 метров с низкого старта; финиширование;	1			
10.	Тестирование бега 60 метров с низкого старта.	1			
11.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки); равномерный бег; упражнения на развитие выносливости	1			
12.	Челночный бег 3x10. Бег по полосе препятствий.	1			
13.	Тестирование челночного бега 3x10 метров.	1			
14.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.	1			
15.	Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания малого мяча (150 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание	1			

	малого мяча (1х150 г) с 5-7 шагов разбега.				
16.	Тестирование метания малого мяча (150 г) с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1			
	Тестирование метания малого мяча в цель.	1			
<b>Гимнастика с основами акробатики(9 ч)</b>					
18.	Техника безопасности на уроках. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в группировке в упор присев; кувырок назад в упор присев; Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатке Кувырок назад . .	1			
19.	Стойка на лопатках из упора присев пережат назад в стойку на лопатках. Мост из положения лёжа и стоя. Акробатические комбинации из 4-5 элементов.	1			
20.	Лазанье по канату в три приёма. Тестирование наклона вперед из положения сидя и стоя.	1			
21.	Комплекс утренней гимнастики	1			
22.	Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. Тестирование подъема туловища из положения лёжа.	1			
23.	Упражнения на гимнаст леснице	1			
24.	Упражнения на гимнастической скамейке , ходьба, повороты, выпады, соскок прогнувшись.	1			
25.	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики) упоры и махи, сед ноги врозь, соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1			
26.	Тестирование подтягиваний (мальчики) отжиманий в упоре лёжа.(девочки)	1			
<b>Баскетбол (16ч)</b>					

27.	Техника безопасности на уроках. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча.	1			
28.	Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку.	1			
29.	Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной от головы из опорного положения.	1			
30.	Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	1			
31.	Бросок мяча после ведения. Вырывание и выбивание мяча.	1			
32.	Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Повороты с мячом на месте.	1			
33.	Бросок мяча после ведения. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1			
34.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1			
35.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1			
36.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1			
37.	Ведения мяча .Два шага бросок после ведения	1			
38.	Передачи и ловля мяча .Штрафные броски. Учебная игра.	1			
39.	Передачи и ловля мяча .Броски с различных дистанций .	1			
40.	Два шага бросок после ведения .Учебная игра.	1			
41.	Штрафные броски. Учебная игра	1			
42.	Правила .Судейство.Учебная игра	1			
	<b>Волейбол (16ч)</b>				

43.	Техника безопасности на уроках. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	1			
44.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	1			
45.	Прием мяча снизу двумя руками .Подачи. Учебная игра	1			
46.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра.	1			
47.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера.	1			
48.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера	1			
49.	Передача мяча сверху двумя руками.	1			
50.	Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками.	1			
51.	Приём - передача мяча снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой снизу.	1			
52.	Нижняя прямая подача.	1			
53.	Верхняя прямая подача. Планирующая подача.	1			
54.	Верхняя боковая подача. Передача мяча сверху двумя руками назад.	1			
55.	Приём - передача мяча сверху двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	1			
56.	Приём - передача мяча снизу двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	1			
57.	Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	1			
58.	Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	1			
<b>Легкая атлетика (9ч)</b>					
59.	Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения.	1			
60.	Бег на средние дистанции (от 800 м до 1200 м).	1			

61.	Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров).	1			
62.	Кроссовая подготовка. Тестирование бега 1000 метров.	1			
63.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину.	1			
64.	Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			
65.	Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание.	1			
66.	Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега. Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание.	1			
67.	Тестирование бега 60 метров с низкого старта.	1			
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(1ч)</b>					
68.	Общеспортивная подготовка (ОРУ). Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП).	1			

## Календарно - тематическое планирование по физической культуре

8 класс (68ч.)

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов	Дата проведения		
			план	факт	
<b>Физическая культура как область знаний (5ч)</b>					
<b>История и современное развитие физической культуры (1ч)</b>					
1.	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1			
<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия) (2ч)</b>					
2.	Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	1			
3.	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1			
<b>Физическая культура человека (2ч)</b>					
4.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1			
5.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1			
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 ч)</b>					
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч)</b>					
6.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и	1			

	составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.				
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой (1ч)</b>					
7.	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1			
<b>Физическое совершенствование (61 ч)</b>					
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность(1ч)</b>					
8.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1			
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (59ч)</b>					
<b>Легкая атлетика (9ч)</b>					
9.	Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. Бег 60 метров с низкого старта.	1			
10.	Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3x10 метров и 5x10 метров.	1			
11.	Тестирование челночного бега 3x10 метров.	1			
12.	Прыжки: Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.	1			
13.	Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег,	1			

	отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.				
14.	Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание. Метание малого мяча: Техника метания малого мяча (150 г) на дальность. Метание малого мяча (150 г) с места. Метание малого мяча (150 г) с 5-7 шагов разбега.	1			
15.	Тестирование метания малого мяча (150 г) с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1			
16.	Тестирование метания малого мяча в цель.	1			
17.	Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров).	1			
<b>Гимнастика с основами акробатики(9 ч)</b>					
18.	Техника безопасности на уроках. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в группировке в упор присев; Два кувырка вперед слитно, Кувырок вперед с трёх шагов разбега. Кувырок назад в группировке в упор присев; Кувырок вперед и назад слитно,	1			
19.	Стойка на лопатках, на голове. Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках. кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат;	1			
20.	Мост из положения лёжа и стоя. Акробатические комбинации из 4-5 элементов. Тестирование наклона вперед из положения, сидя и стоя.	1			
21.	Комплекс утренней гимнастики.	1			
22.	Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.	1			

23.	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Опорный прыжок, через козла согнув ноги.	1			
24.	Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис, стоя спереди, сзади. Упражнения на высокой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе, соскок. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	1			
25.	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1			
26.	Лазанье по канату в три приёма. Тестирование подтягиваний и сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	1			
<b>Баскетбол (16ч)</b>					
27.	Техника безопасности на уроках. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения.	1			
28.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола.	1			
29.	Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения.	1			
30.	Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения.	1			
31.	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.	1			
32.	Вырывание и выбивание мяча. Повороты с мячом на месте.	1			
33.	Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1			
34.	Бросок мяча после ведения. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1			

35.	Ведение мяча .Два шага бросок после ведения.	1			
36.	Передачи и ловля мяча ..Броски с различных дистанций	1			
37.	Два шага бросок после ведения .Учебная игра	1			
38.	Вырывание и выбивание мяча. Повороты с мячом на месте	1			
39.	Бросок мяча после ведения. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам	1			
40.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам	1			
41.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам	1			
42.	Правила.Судейство.Учебная игра	1			
<b>Волейбол (16ч).</b>					
43.	Техника безопасности на уроках. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками	1			
44.	Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками.	1			
45.	Приём - передача мяча снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой снизу. Нижняя прямая подача.	1			
46.	Верхняя прямая подача. Планирующая подача.	1			
47.	Верхняя прямая подача. Планирующая подача.	1			
48.	Верхняя боковая подача. Передача мяча сверху двумя руками назад.				
49.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	1			
50.	Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками.	1			
51.	Приём - передача мяча снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой снизу. Нижняя прямая подача.	1			

52.	Верхняя прямая подача. Планирующая подача.	1			
53.	Верхняя боковая подача. Передача мяча сверху двумя руками назад.	1			
54.	Приём - передача мяча сверху двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1			
55.	Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1			
56.	Передача мяча сверху двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1			
57.	Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1			
58.	Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1			
<b>59.Легкая атлетика (9ч)</b>					
60.	Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения.	1			
61.	Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м).	1			
61.	Тестирование бега 1000 метров.	1			
62.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки);	1			
63.	Бег по полосе препятствий.	1			
64.	Прыжки: Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.	1			
65.	Тестирование прыжка в длину с места.	1			

66.	Равномерный бег; упражнения на развитие выносливости.	1			
67.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование метания малого мяча в цель.	1			
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(1ч)</b>					
68.	Общefизическая подготовка (ОРУ). Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП).	1			

## Календарно- тематическое планирование по физической культуре

9 класс (68ч.)

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов	Дата проведения		
			план	факт	
<b>Физическая культура как область знаний (5ч)</b>					
<b>История и современное развитие физической культуры (1ч)</b>					
1.	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1			
<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия) (2ч)</b>					
2.	Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	1			
3.	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1			
<b>Физическая культура человека (2ч)</b>					
4.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1			
5.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1			
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 ч) Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч)</b>					
6.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной	1			

	функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.				
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой (1ч)</b>					
7.	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1			
<b>Физическое совершенствование (61 ч)</b>					
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность(1ч)</b>					
8.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1			
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (59ч)</b>					
<b>Легкая атлетика (9ч)</b>					
9.	Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. Бег 60 метров с низкого старта.	1			
10.	Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3x10 метров и 5x10 метров.	1			
11.	Тестирование челночного бега 3x10 метров.	1			
12.	Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места.	1			
13.	Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.	1			

14.	Техника метания малого мяча (150 г) на дальность. Метание малого мяча (150 г) с места. Метание малого мяча (150 г) с 5-7 шагов разбега.	1			
15.	Тестирование метания малого мяча (150 г) с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1			
16.	Тестирование метания малого мяча в цель.	1			
17.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки); Бег по полосе препятствий. равномерный бег; упражнения на развитие выносливости.	1			
<b>Гимнастика с основами акробатики(9 ч)</b>					
18.	Техника безопасности на уроках. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. кувырок вперед в группировке в упор присев; Два кувырка вперед слитно, Кувырок вперед с трёх шагов разбега. кувырок назад в упор присев; Кувырок назад.	1			
19.	Кувырок вперед и назад слитно, Стойка на лопатках, на голове. из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат;	1			
20.	Мост из положения лёжа и стоя. Акробатические комбинации из 4-5 элементов. Тестирование наклона вперед из положения сидя и стоя. Комплекс утренней гимнастики.	1			
21.	Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Опорный прыжок через козла согнув ноги.	1			
22.	Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами из вися стоя присев	1			

	толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись. Упражнения на высокой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.				
23.	Упражнения на гимнастическом бревне ходьба, повороты, выпады, соскок прогнувшись.	1			
24.	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики) упоры и махи, сед ноги врозь, соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки). В висе на верхней размахиванье – вис присев прогнувшись на правой, левая вниз – перемах левой в вис лежа – перехват правой (левой) в хват снизу соскок с поворот. на 90 °.	1			
25.	Упражнения на высокой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа. Сгибание разгибание рук на брусьях (мальч)	1			
26.	Лазанье по канату в три приёма. Тестирование подтягиваний и сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	1			
<b>Баскетбол (10ч)</b>					
27.	Техника безопасности на уроках. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения.	1			
28.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола.	1			
29.	Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения.	1			
30.	Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	1			

31.	Бросок мяча после ведения. Вырывание и выбивание мяча. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Повороты с мячом на месте.	1			
32.	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1			
33.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1			
34.	Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1			
35.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1			
36.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1			
37.	Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения	1			
38.	Бросок мяча после ведения. Вырывание и выбивание мяча. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Повороты с мячом на месте.	1			
39.	Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам	1			
40.	Броски с различных дистанций. Учебная игра	1			
41.	Штрафные броски. Учебная игра	1			
42.	Судейство. Правила игры. Учебная игра	1			
<b>Волейбол (16ч)</b>					
43.	Техника безопасности на уроках. Стойка и перемещения игрока.	1			
44.	Передачи мяча сверху двумя руками.	1			

45.	Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками	1			
46.	Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками.	1			
47.	Нападающий удар или передача мяча в прыжке через сетку. Учебная игра.	1			
48.	Нападающий удар или передача мяча в прыжке через сетку .Учебная игра	1			
49.	Стойка и перемещение игрока. Учебная игра.	1			
50.	Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра	1			
51.	Нападающий удар или передача мяча в прыжке через сетку.Учебная игра.	1			
52.	Приём - передача мяча снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой снизу.	1			
53.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Планирующая подача.	1			
54.	Верхняя боковая подача. Учебная игра.	1			
55.	Приём мяча одной рукой снизу.Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1			
56.	Передача мяча сверху двумя руками назад. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1			
57.	Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1			
58.	Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1			

<b>Легкая атлетика (9ч)</b>					
59.	Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения.	1			
60.	Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м).	1			
61.	Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров).	1			
62.	Тестирование бега 1000 метров.	1			
63.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.	1			
64.	Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.	1			
65.	Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание.	1			
66.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1			
67.	Тестирование метания малого мяча в цель.	1			
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(1ч)</b>					
68.	Общеспортивная подготовка (ОРУ). Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения общ. направленности (ОФП).	1			