


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Подолешенская средняя общеобразовательная школа»
Прохоровского района Белгородской области

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР
МБОУ «Подолешенская СОШ»
 С.В. Сошенко
«31» «августа» 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Подолешенская СОШ»
О.Т.Кузубова
Приказ № 207 от «31» «августа» 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
педагога
Басенко Никиты Константиновича
6-9 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно- процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

В программе по физической культуре учитываются личностные мета предметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» являются:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, правил поведения;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- Умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры

- В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину, проплыть 50 м.;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять простые элементы на разновысоких брусьях; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёхэлементов; кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке;

- в спортивных играх играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» являются:

- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактики вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

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.

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. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

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 физкультпауз (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. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Наиболее целесообразными в освоении в 6—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». В 8—9 классах можно используют другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол или футбол.

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Единоборства. Овладение техникой приёмов. Развитие физических качеств.

Начиная с 8 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности. Элементы данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приёмами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности. При соответствующей подготовке учителя программный материал может быть расширен за счёт изучения приёмов других видов единоборств, включая восточные.

Плавание. Если в начальной школе главной задачей обучения являлось овладение умением проплыть одним из способов 25 м, соблюдая правильную координацию движений рук, ног в сочетании с дыханием, а также умением прыгать и погружаться в глубокую воду, то в 6—9 классах требования к плавательной подготовленности учащихся повышаются.

Основной целью усвоения данного раздела в 6—9 классах является приобретение навыка надёжного и длительного плавания в глубокой воде. Реализация этой цели обеспечивается решением задач, направленных на прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (главным образом, выносливости) способностей.

В школах, где есть возможность заниматься плаванием круглый год, занятия по плаванию могут чередоваться с уроками физической культуры по другим разделам программы.

Из 45 мин урока до 30 мин следует проводить в воде. Остальное время отводится общеразвивающим и специальным упражнениям пловца. При изучении стартовых прыжков, прыжков в воду, ныряния и плавания под водой особое внимание следует уделять безопасности проведения занятий и состоянию водоёма.

С учащимися, которые не освоили плавание или только приступили к занятиям им, следует использовать программный материал начальной школы, а также организовать дополнительные занятия во внеурочное время в специальных группах или предусмотреть возможности обучения непосредственно во время урока. С учащимися, успешно осваивающими плавательные навыки, можно использовать более сложный материал.

Прикладно-ориентированная подготовка. (в процессе уроков) Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. (в процессе уроков) Общефизическая подготовка.

Подготовка (в процессе уроков) к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала для 6 класса

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	14
2	Спортивные игры (волейбол)	12
3	Спортивные игры (баскетбол)	6
4	Гимнастика с элементами акробатики	12
5	Лыжная подготовка	12
6	Плавание	12

Тематическое планирование 6 класс			
№ п/п	Раздел	Тема	Количество во часов
1	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Легкая атлетика. 9 ч.	Основы знаний. Высокий старт.	1
2		Высокий старт.	1
3		Высокий старт.	1
4		Высокий старт.	1
5		Учет техники высокого старта.	1
6		Учет техники бега на 60 м. Прыжок в длину с разбега.	1
7		Прыжок в длину с разбега.	1
8		Прыжок в длину с разбега.	1
9		Учет техники прыжка в длину с разбега.	1
10	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Баскетбол. 6 ч	Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках физической культуры при изучении спортивной игры баскетбол. Стойки, перемещения игрока.	1
11		Стойки, перемещения игрока. Повороты игрока в баскетболе.	1

12		Стойки, перемещения игрока. Повороты игрока в баскетболе. Ловля и передача мяча.	1
13		Учет техники стойки и перемещения игрока. Повороты игрока в баскетболе. Ловля, передача, ведение и бросок мяча.	1
14		Учет техники поворотов. Ловля, передача, ведение и бросок мяча.	1
15		Основы знаний. Учет техники ловли и передачи мяча. Учет техники ведения и броска мяча.	1
16	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Плавание 12ч	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	1
17		Освоение техники плавания	1
18		Освоение техники плавания	1
19		Освоение техники плавания	1
20		Развитие выносливости	1
21		Развитие выносливости	1
22		Развитие координационных способностей	1
23		Развитие координационных способностей	1
24		Знания	1
25		Овладение организаторскими способностями	1
26		Самостоятельные занятия	1
27		Самостоятельные занятия	1
28	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики 12 ч.	Основы знаний. Строевые упражнения. Висы и упоры в гимнастике.	1

29		Основы знаний. Строевые упражнения. Висы и упоры в гимнастике.	1
30		Строевые упражнения. Висы и упоры в гимнастике.	1
31		Строевые упражнения. Висы и упоры в гимнастике.	1
32		Учет техники висов и упоров в гимнастике.	1
33		Кувырок вперед. Мост из положения стоя.	1
34		Кувырок вперед. Мост из положения стоя.	1
35		Кувырок вперед. Мост из положения стоя.	1
36		Учет техники кувырка вперед. Мост из положения стоя. Опорный прыжок.	1
37		Опорный прыжок.	1
38		Опорный прыжок.	1
39		Учет техники опорного прыжок.	1
40	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Лыжная подготовка (лыжные гонки). 12 ч.	Основы знаний. Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1
41		Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1
42		Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1
43		Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1
44		Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1
45		Учет техники одновременного двухшажного и бесшажного хода.	1
46		Подъем елочкой.	1
47		Подъем елочкой. Торможение и поворот упором.	1
48		Подъем елочкой. Торможение и поворот упором.	1
49		Подъем елочкой.	1

		Торможение и поворот упором.	
50		Учет техники подъема елочкой. Торможение и поворот упором.	1
51		Учет техники торможения и поворот упором.	1
52	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Волейбол 7 ч.	Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках физической культуры при изучении спортивной игры волейбол. Стойки и перемещения игрока.	1
53		Стойки и перемещения игрока.	1
54		Учет техники стоек и перемещения игрока.	1
55		Передача мяча.	1
56		Передача мяча.	1
57		Учет техники передачи мяча. Нижняя прямая подача.	1
58		Нижняя прямая подача.	1
59	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Волейбол. 5 ч.	Основы знаний. Прямой нападающий удар.	1
60		Основы знаний. Учет техники прямого нападающего удара.	1
61		Тактика игры.	1
62		Тактика игры.	1
63		Тактика игры.	1
64	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Легкая атлетика. 5 ч.	Основы знаний. Прыжок в высоту с разбега.	1
65		Прыжок в высоту с разбега.	1

		Метание мяча.	
66		Прыжок в высоту с разбега.	1
67		Учет техники прыжка в высоту с разбега.	1
68		Учет техники метания малого мяча.	1

Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала для 7 класса

№ п/п	Разделы программы	Количе ство часов
1	Лёгкая атлетика	14
2	Спортивные игры (волейбол)	12
3	Спортивные игры (баскетбол)	6
4	Гимнастика с элементами акробатики	12
5	Лыжная подготовка	12
6	Плавание	12

Тематическое планирование 7 класс			
№ п/п	Раздел	Тема	Количество часов
1	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Легкая атлетика 8 ч.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. Прыжок в длину с разбега. Длительный бег.	1
2		Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Длительный бег.	1
3		Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Длительный бег.	1
4		Учет техники прыжка в длину с разбега. Метание малого мяча. Длительный бег. Стартовая диагностика.	1
5		Учет техники метания малого мяча. Длительный бег.	1
6		Длительный бег.	1
7		Длительный бег.	1
8		Знания о физической культуре.	1
9	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Баскетбол 6 ч.	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1
10		Техника ведения, ловля, передача и бросок баскетбольного мяча.	1
11		Техника ведения, ловля, передача и бросок баскетбольного мяча. Тактика игры.	1
12		Техника ведения, ловля, передача и бросок баскетбольного мяча. Тактика игры.	1
13		Бросок баскетбольного мяча, тактика игры.	1

14		Тактика игры.	1
15	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики 12 ч.	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1
16		Строевые упражнения. Висы и упоры.	1
17		Строевые упражнения. Висы и упоры.	1
18		Строевые упражнения. Учет техники висов и упоров. Акробатические упражнения.	1
19		Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1
20		Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1
21		Строевые упражнения. Учет техники акробатических упражнений.	1
22		Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1
23		Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1
24		Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1
25		Строевые упражнения. Учет техники опорного прыжка.	1
26		Учет техники выполнения строевых упражнений	1
27	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Плавание 12ч	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	1

28		Освоение техники плавания	1
29		Освоение техники плавания	1
30		Освоение техники плавания	1
31		Развитие выносливости	1
32		Развитие выносливости	1
33		Развитие координационных способностей	1
34		Развитие координационных способностей	1
35		Знания	1
36		Овладение организаторскими способностями	1
37		Самостоятельные занятия	1
38		Самостоятельные занятия	1
39	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Лыжная подготовка (лыжные гонки) 12 ч.	Знания о физической культуре. Одновременный одношажный ход.	1
40		Одновременный одношажный ход.	1
41		Одновременный одношажный ход.	1
42		Одновременный одношажный ход.	1
43		Одновременный одношажный ход.	1
44		Учет техники одновременного одношажного хода.	1
45		Подъем в гору скользящим шагом.	1
46		Подъем в гору скользящим шагом. Поворот махом на месте.	1
47		Подъем в гору скользящим шагом. Поворот махом на месте.	1
48		Подъем в гору скользящим шагом. Поворот махом на месте.	1
49		Учет техники подъема в гору скользящим шагом. Поворот махом на месте.	1
50		Учет техники поворота махом на месте.	1

51	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Волейбол 10 ч.	Знания о физической культуре	1
52		Прием и передача волейбольного мяча.	1
53		Прием и передача волейбольного мяча.	1
54		Прием и передача волейбольного мяча.	1
55		Учет техники приема и передачи волейбольного мяча.	1
56		Нижняя прямая подача волейбольного мяча.	1
57		Нижняя прямая подача волейбольного мяча.	1
58		Нижняя прямая подача волейбольного мяча.	1
59		Учет техники нижней прямой подачи волейбольного мяча.	1
60			Знания о физической культуре
61	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Волейбол 2 ч.	Тактика игры в волейболе.	1
62		Тактика игры в волейболе.	1
63	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Легкая атлетика 6 ч.	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	1
64		Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	1
65		Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	1
66		Спринтерский бег. Бег на 60 м. Прыжок в высоту.	1
67		Учет техники прыжка в высоту.	1
68			Овладение организаторскими умениями

Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала для 8 класса

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	12
2	Спортивные игры (волейбол)	10
3	Спортивные игры (баскетбол)	6
4	Гимнастика с элементами акробатики	12
5	Единоборства	4
6	Лыжная подготовка	12
7	Плавание	12

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Раздел	Тема	Количество во часов
1	Что вам надо знать. Легкая атлетика 1 час	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Легкая атлетика 1 час	Низкий старт. Метание малого мяча в цель и на дальность. Стартовая диагностика.	1
3	Легкая атлетика 1 час	Низкий старт. Метание малого мяча в цель и на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1
4	Легкая атлетика 1 час	Низкий старт. Метание малого мяча в цель и на дальность.	1
5	Легкая атлетика 1 час	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1
6	Легкая атлетика 1 час	Прыжок в длину с разбега.	1
7	Легкая атлетика 1 час	Прыжок в длину с разбега.	1
8	Волейбол 1 час	Техника безопасности на уроках по волейболу. Передача волейбольного мяча. Передвижения, повороты и остановки игрока в игре.	1
9	Что вам надо знать. Волейбол 1 час	Передача волейбольного мяча. Передвижения, повороты и остановки игрока в игре. Прямая подача.	1
10	Волейбол 1 час	Передача волейбольного мяча. Передвижения, повороты и остановки игрока в игре. Прямая подача.	1
11	Волейбол 1 час	Прямая подача. Тактика игры.	1
12	Волейбол 1 час	Тактика игры.	1
13	Что вам надо знать. Волейбол 1 час	Тактика игры.	1
14	Что вам надо знать. 1 час	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
15	Что вам надо знать. Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1

	1 час		
16	Гимнастика с основами акробатики 1 час	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры.	1
17	Гимнастика с основами акробатики 1 час	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры.	1
18	Гимнастика с основами акробатики 1 час	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры.	1
19	Гимнастика с основами акробатики 1 час	Висы и упоры. Опорный прыжок.	1
20	Гимнастика с основами акробатики 1 час	Опорный прыжок.	1
21	Гимнастика с основами акробатики 1 час	Опорный прыжок.	1
22	Гимнастика с основами акробатики 1 час	Опорный прыжок. Акробатические упражнения.	1
23	Гимнастика с основами акробатики 1 час	Акробатические упражнения.	1
24	Гимнастика с основами акробатики 1 час	Акробатические упражнения.	1
25	Что вам надо знать. Гимнастика с основами акробатики 1 час	Акробатические упражнения.	1
26	Что вам надо знать. Волейбол 1 час	Техника безопасности в волейболе.	1
27	Что вам надо знать. Волейбол 1 час	Координационные способности в волейболе.	1
28	Что вам надо знать. Лыжная подготовка (лыжные гонки) 1 час	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
29	Лыжная подготовка (лыжные гонки) 1 час	Техника безопасности по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход.	1
30	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	Техника безопасности по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход.	1

	1 час		
31	Лыжная подготовка (лыжные гонки) 1 час	Техника безопасности по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход.	1
32	Лыжная подготовка (лыжные гонки) 1 час	Техника безопасности по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход.	1
33	Лыжная подготовка (лыжные гонки) 1 час	Коньковый ход.	1
34	Лыжная подготовка (лыжные гонки) 1 час	Коньковый ход.	1
35	Лыжная подготовка (лыжные гонки) 1 час	Коньковый ход.	1
36	Лыжная подготовка (лыжные гонки) 1 час	Коньковый ход. Торможение и поворот плугом.	1
37	Лыжная подготовка (лыжные гонки) 1 час	Коньковый ход. Торможение и поворот плугом.	1
38	Лыжная подготовка (лыжные гонки) 1 час	Торможение и поворот плугом.	1
39	Лыжная подготовка (лыжные гонки) 1 час	Торможение и поворот плугом.	1
40	Что вам надо знать. Элементы единоборств 1 час	Техника безопасности в единоборствах. Стойки, передвижения в стойке. Захваты и освобождение от захватов в единоборствах	1
41	Элементы единоборств 1 час	Стойки, передвижения в стойке. Захваты и освобождение от захватов в единоборствах.	1
42	Элементы единоборств 1 час	Захваты и освобождение от захватов в единоборствах.	1
43	Элементы единоборств 1 час	Захваты и освобождение от захватов в единоборствах.	1
44	Что вам надо знать. Баскетбол 1 час	Техника безопасности в баскетболе. Передвижения, остановки, повороты и стойки в баскетболе. Ловля и передача баскетбольного мяча.	1
45	Баскетбол 1 час	Передвижения, остановки, повороты и стойки в баскетболе. Ловля и передача баскетбольного мяча.	1

46	Что вам надо знать. Баскетбол 1 час	Передвижения, остановки, повороты и стойки в баскетболе. Ловля и передача, ведение и броски баскетбольного мяча.	1
47	Баскетбол 1 час	Ведение и броски баскетбольного мяча.	1
48	Что вам надо знать. 1 час	Техника безопасности в баскетболе. Вырывание и выбивание баскетбольного мяча.	1
49	Баскетбол 1 час	Вырывание и выбивание баскетбольного мяча.	1
50	Что вам надо знать. Волейбол 1 час	Правила техники безопасности в волейболе. Прямой нападающий удар.	1
51	Волейбол 1 час	Прямой нападающий удар.	1
52	Что вам надо знать. Плавание 1 час	Техника безопасности на уроках плавания	1
53	Плавание 1 час	Освоение техники плавания	1
54	Плавание 1 час	Освоение техники плавания	1
55	Плавание 1 час	Освоение техники плавания	1
56	Плавание 1 час	Развитие выносливости	1
57	Плавание 1 час	Развитие выносливости	1
58	Плавание 1 час	Самостоятельные занятия	1
59	Плавание 1 час	Самостоятельные занятия	1
60	Плавание 1 час	Самостоятельные занятия	1
61	Плавание 1 час	Овладение организаторскими способностями	1
62	Плавание 1 час	Овладение организаторски- ми способностями	1

63	Плавание 1 час	Плавание на результат 50м.	1
64	Что вам надо знать. 1 час Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча.	1
65	Легкая атлетика 1 час	Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча.	1
66	Легкая атлетика 1 час	Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча.	1
67	Легкая атлетика 1 час	Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча.	1
68	Легкая атлетика 1 час	Метание теннисного мяча.	1

Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала для 9 класса

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	21
2	Спортивные игры (волейбол)	18
3	Спортивные игры (баскетбол)	6
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Единоборства	9
6	Лыжная подготовка	18
7	Плавание	12
8	Итого	102

Тематическое планирование 9 класс			
№ п/п	Раздел	Тема	Количество часов
1	Знания о физической культуре	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Спринтерский бег.	1
2	Легкая атлетика 10 ч.	Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега.	1
3		Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега.	1
4		Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега.	1
5		Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега.	1
6		Учет техники спринтерского бега. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1
7		Учет техники спринтерского бега. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1
8		Учет техники спринтерского бега. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1
9		Учет техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча.	1
10		Метание мяча.	1
11		Учет техники метания мяча.	1
12		Что вам надо знать. Плавание 12 час	Техника безопасности на уроках плавания
13	Освоение техники плавания		1
14	Освоение техники плавания		1
15	Освоение техники плавания		1
16	Развитие выносливости		1
	Развитие выносливости		1
17	Самостоятельные занятия		1
18	Самостоятельные занятия		1

19		Самостоятельные занятия	1
20		Самостоятельные занятия	1
21		Овладение организаторскими способностями	1
22		Овладение организаторскими способностями	1
23		Плавание на результат 50м.	1
24	Знания о физической культуре. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 ч.	Знания о физической культуре. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1
25		Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.	1
26	Знания о физической культуре. Спортивные игры. Волейбол 11 ч.	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры по волейболу. Передвижения, остановки, повороты, стойки игрока в волейболе.	1
27		Передвижения, остановки, повороты, стойки игрока в волейболе. Прием и передача мяча.	1
28		Передвижения, остановки, повороты, стойки игрока в волейболе. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача.	1
29		Передвижения, остановки, повороты, стойки игрока в волейболе. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача.	1
30		Передвижения, остановки, повороты, стойки игрока в волейболе. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача.	1
31		Учет техники передвижения, остановки, повороты, стойки игрока в волейболе. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача.	1
32		Учет техники приема и передачи мяча. Нижняя прямая подача.	1
33		Учет техники нижней прямой подачи.	1

34		Нападающий удар.	1
35		Нападающий удар.	1
36		Нападающий удар.	1
37	Знания о физической культуре	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры по гимнастике с основами акробатики. Строевые упражнения.	1
38	Гимнастика с основами акробатики 12 ч.	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1
39		Строевые упражнения. Висы и упоры.	1
40		Учет техники строевых упражнений. Висы и упоры.	1
41		Учет техники висов и упоров. Опорный прыжок.	1
42		Опорный прыжок.	1
43		Опорный прыжок.	1
44		Учет техники опорного прыжка.	1
45		Акробатические упражнения.	1
46		Акробатические упражнения.	1
47		Акробатические упражнения.	1
48		Акробатические упражнения.	1
49		Акробатические упражнения.	1
50		Знания о физической культуре. Учет техники акробатических упражнений.	1
51	Знания о физической культуре. Элементы единоборств 5 ч.	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры при изучении раздела элементы единоборств. Техника приемов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты и освобождение от захватов.	1
52		Стойки и передвижения в стойке. Захваты и освобождение от захватов.	1
53		Стойки и передвижения в стойке. Захваты и освобождение от захватов.	1
54		Стойки и передвижения в стойке. Захваты и освобождение от захватов.	1
55		Стойки и передвижения в стойке. Захваты и освобождение от захватов.	1

56	Знания о физической культуре	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры при изучении раздела элементы единоборств. Учет техники стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1
57	Знания о физической культуре.	Знания о физической культуре. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1
58	Элементы	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1
59	единоборств 3 ч.	Учет техники приемов борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1
60	Знания о физической культуре. Лыжная подготовка	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход.	1
61	(лыжные гонки) 12 ч.	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный ход.	1
62		Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный ход.	1
63		Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный ход.	1
64		Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный ход.	1
65		Учет техники попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременного хода на одновременный ход.	1
66		Учет техники перехода с попеременного хода на одновременный ход.	1
67		Преодоление контруклона.	1
68		Преодоление контруклона.	1
69		Преодоление контруклона.	1
70		Преодоление контруклона.	1
71		Учет техники преодоления контруклона.	1
72	Знания о физической культуре. Баскетбол 8 ч.	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры по баскетболу. Ловля, передача, ведение баскетбольного мяча.	1
73		Ловля, передача, ведение баскетбольного мяча.	1
74		Ловля, передача, ведение баскетбольного мяча. Бросок мяча.	1

		Техника защиты.	
75		Ловля, передача, ведение баскетбольного мяча. Бросок мяча. Техника защиты.	1
76		Ловля, передача, ведение баскетбольного мяча. Бросок мяча. Техника защиты.	1
77		Учет техники ловли, передача, ведение баскетбольного мяча. Бросок мяча. Техника защиты.	1
78		Бросок мяча. Техника защиты.	1
79		Учет техники броска мяча, техника защиты.	1
80	Знания о физической культуре	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры по волейболу.	1
81	Спортивные игры.	Нападающий удар.	1
82	Волейбол 6ч.	Нападающий удар.	1
83		Учет техники нападающего удара.	1
84		Знания о физической культуре. Тактика игры в волейболе.	1
85		Знания о физической культуре. Тактика игры в волейболе.	1
86		Знания о физической культуре. Тактика игры в волейболе.	1
87	Знания о физической культуре.	Тактика игры в волейболе.	1
88	Спортивные игры.	Координационные способности.	1
89	Волейбол 4 ч.	Скоростно- силовые способности.	1
90		Выносливость в волейболе.	1
91	Знания о физической культуре.	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике.	1

	Легкая атлетика 5 ч.	Прыжок в высоту.	
92		Прыжок в высоту. Метание мяча.	1
93		Прыжок в высоту. Метание мяча.	1
94		Прыжок в высоту. Метание мяча.	1
95		Прыжок в высоту. Метание мяча.	1
96		Прыжок в высоту. Метание мяча.	1
97		Учет техники прыжка в высоту. Метание мяча.	1
98		Скоростно-силовые способности. Учет техники метания мяча.	1
99	Знания о физической культуре. Прикладно-ориентированная подготовка 2 ч.	Знания о физической культуре. Скоростно-силовые способности.	1
100		Скоростно-силовые способности.	1
101	Знания о физической культуре. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2 ч.	Знания о физической культуре Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1
102		Знания о физической культуре Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1