****

**I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе следующих нормативных документов:**

1. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009г №373; с изменениями, утвержденными приказом МО и Н РФ от 26 ноября 2010 года, приказом МО и Н РФ №1576 от 31 декабря 2016 года);
2. приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении и введение в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» ( с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. №1644, приказом МО и Н РФ от 31 декабря 2015 года №1577);
3. Федеральным перечнем учебников, рекомендованных(допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждения, реализующих программу общего образования и имеющих аккредитацию. На основе авторской программе по физической культуре Лях В.И.
4. Образовательная программа основного общего образования МБОУ «Пестречинская СОШ№2»
5. учебного плана МБОУ «Пестречинская СОШ №2» НМР РТ на 2017-2018 учебный год;
6. положение о рабочей программе МБОУ « Пестречинская СОШ №2» НМР РТ.
7. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Личностные результаты:

1)воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил на транспорте и на дорогах;

6) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знание о физической культуре (3 часов)**

*История физической культуры:* Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

*Физическая культура (основные понятия)*: Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка

*Физическая культура человека:* Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

*Способы двигательной деятельности:*Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:* Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

*Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.:* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями(при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центрально-нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Организующие команды и приемы* (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага).

**Гимнастика (16 часов)**

*Акробатические упражнения и комбинации:* Повторение акробатических комбинаций и упражнений 5-6- 7-8 класса;

*Ритмическая гимнастика (девочки):*общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):* стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивания и соскоки (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):* из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики): из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.*

*Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки):* из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения.

**Легкая атлетика(20 часов)**

*Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником.*

*Прыжковые упражнения:* прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

*Метание малого мяча: м*етание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов).

**Лыжная подготовка (18 часов)**

Прохождение 1,5км, 2км,3км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов); спуски, торможения, подъемы; перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия, торможение боковым скольжением, поворот упором.

**Баскетбол (15 часов)**

Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек; эстафеты, игры с элементами ведения мяча;

Разновидностиловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола;

Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения.

Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол.

Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека.

**Волейбол (18 часов)**

Подача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики. Передачи над собой, в паре, через сетку. Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.

**Футбол (9 часов)**

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре.

**Плавание (3 часа)**

В связи с отсутствием плавательного бассейна проводится теоретический курс изучения основных способов плавания, таких как: кроль на груди и спине, брасс. Правила поведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Основные способы плавания: кроль на спине, брасс. Правила поведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Подготовка сдачи норм ГТО.

**Нормативы ГТО (10 часов)**

Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне».

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 класс (**3 ч. в неделю, всего 102 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Количество часов | Основные виды учебной деятельности |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 | **Характеризовать:** Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. **Определять:** цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.**Руководствоваться** правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции. **Обосновывать** положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. |
| 2 | Гимнастика  с элементами акробатики и борьбы Корэш  Нормативы ГТО | 16  (4) | **Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы.**Описывать**стойкие правила поведения на ковре, технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений**. Оказывать** помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.**Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формахзанятий ФК. **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. **Выполнять** нормативы ФП (физической подготовкой). **Использовать** (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК. **Анализировать технику** опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. |
| 3 | Легкая атлетика  Нормативы ГТО | 20  (4) | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений(ЧСС). Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждение, выявлением и исправлением типичных ошибок. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК(физической культуры). Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. |
| 4 | Лыжная подготовка  Нормативы ГТО | 18  (2) | **Описывать технику** передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. |
| 5 | Баскетбол | 15 | **Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.**Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе в организации активного отдыха. |
| 6 | Волейбол | 18 | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |
| 7 | Футбол | 9 | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее взависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха. |
| 8 | Плавание | 3 | Обучаются физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучаются простейшим способам контроля над физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физ. подготовленности. Совершенствуют жизненно важные навыки и умения в плавании, укрепляют здоровье. Развивают основные физические качества: быстроту, выносливость, координацию движений. Совершенствуют жизненно важные навыки и умения в плавании. Развивают интерес к самостоятельным занятиям плаванием. |
| 9 | Нормативы  ГТО | 10 | Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». |
|  | Итого | 102 |  |

1. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения**  **по плану** | | **Дата проведения**  **по факту** | | **Примечание** |
| **9а** | **9б** | **9а** | **9б** |  |
| **I четверть** | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по охране труда и технике безопасности.  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 2/1 | Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 3/2 | Бег на короткие дистанции.  Бег 30м. Финиширование | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 4/3 | Бег на скорость - 60м. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 5/4 | Эстафетный бег. Техника передачи палочки. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 6/5 | Метание малого мяча на дальность. Челночный бег 4-9 м. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 7/6 | Прыжки в длину с места толчком двух ног.  Техника прыжков. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 8/7 | Метание мяча на дальность. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 9/8 | Прыжки в длину, подбор разбега, отталкивание.  Прыжковые упражнения | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 10/9 | Прыжок в длину с разбега, приземление. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 11/10 | Бег на средние дистанции. Развитие силовой выносливости | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 12/11 | Равномерный бег, 6-ти минутный бег.  *Комплекс утренней гимнастики* | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 13/12 | Бег на длинные дистанции. Бег 1500-2000м. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 14/1 | Инструктаж ТБ. Футбол, мини-футбол. Правила игры | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 15/2 | Технические приемы. Специальные упражнения футболиста. Учебная игра | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 16/3 | Передача мяча в парах, в тройках, на месте и в движении. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 17/4 | Тактические действия. Комбинация в футболе | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 18/1 | Инструктаж ТБ. Баскетбол. Правила игры. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 19/2 | Технические приемы.  Передвижения, остановки, броски | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 20/3 | Сочетание технических приемов в баскетболе.  *Комплекс гимнастики для глаз* | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 21/4 | Технические приемы. Специальные упражнения баскетболиста. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 22/5 | Броски мяча в кольцо из разных позиций. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 23/6 | Тактические действия игрока в защите и нападении. Учебная игра | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 24/7 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 25/8 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 26/9 | Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 27/10 | Учебно-тренировочная игра по основным правилам. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| **II четверть** | | | | | | | |
| 28/11 | Инструктаж ТБ. Баскетбол. Сочетание передвижений и остановок игрока. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 29/12 | Сочетание приемов ведения, передач, бросков. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 30/13 | Нападение через «заслон». Учебная игра | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 31/14 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 32/15 | Технические приемы в баскетболе. Броски с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 33/1 | Инструктаж ТБ. Гимнастика, акробатика. *Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка* | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 34/2 | Строевые упражнения. Развитие силовых упражнений. Гимнастические упражнения: махи и перемахи. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 35/3 | Подтягивание. Гимнастические упражнения: висы и упоры. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 36/4 | Прикладное значение гимнастики. Гимнастические упражнения: повороты и передвижения | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 37/5 | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Тестирование нормативов ГТО.  *Комплексы упражнений для регулирования массы тела* | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 38/6 | Гимнастические упражнения. Подъем переворотом. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 39/7 | Опорный прыжок. Ноги врозь. Прыжок боком. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 40/8 | Акробатические упражнения. Длинный кувырок с трех шагов разбега(ю), кувырок назад в полу-шпагат (д). | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 41/9 | Лазание по канату в два-три приема. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 42/10 | Комплекс гимнастических упражнений. Опорные прыжки.  Развитие силовых упражнений | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 43/11 | Акробатические упражнения. Длинный кувырок с трех шагов разбега(ю), кувырок назад в полу-шпагат (д). | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 44/12 | Подъем переворотом силой(ю), подъем переворотом махом (д) | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 45/13 | Из упора присев стойка на руках и голове. Развитие координационных способностей. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 46/14 | Длинный кувырок с трех шагов разбега(ю), кувырок назад в полу-шпагат (д). | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 47/15 | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Эстафеты. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 48/16 | Равновесие на одной руке. Развитие координационных способностей. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 49 | История возникновения и развития физической культуры. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| **III четверть** | | | | | | | |
| 50/1 | Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. История Олимпиад по лыжным гонкам. | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 51/2 | Скользящий шаг. Разновидности лыжных ходов | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 52/3 | Коньковый ход без палок. | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 53/4 | Техника классических ходов | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 54/5 | Основные способы передвижения на лыжах | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 55/6 | Техника выполнения спусков и подъемов | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 56/7 | Развитие скорости, силы и выносливости в лыжной подготовке | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 57/8 | Одновременные ходы | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 58/9 | Попеременные ходы, классические ходы | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 59/10 | Техника классических ходов | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 60/11 | Техника конькового хода | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 61/12 | Техника выполнения спусков, подъемов | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 62/13 | Техника выполнения поворотов и торможений | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 63/14 | Применение изученных приемов передвижения на лыжах | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 64/15 | Старт и финиш в лыжных гонках | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 65/16 | Прохождение дистанции (2 км). Тестирование нормативов ГТО. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 66/17 | Коньковый ход. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 67/18 | Прохождение дистанции (3 км). Тестирование нормативов ГТО. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 68/1 | Инструктаж ТБ. Волейбол. Стойки передвижения игрока. Правила игры. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 69/2 | Нижняя прямая подача | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 70/3 | Прямой нападающий удар. Учебная игра | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 71/4 | Тактические действия. Нападающий удар в тройках | 1 | март | март |  |  |  |
| 72/5 | Учебная игра с заданием.  *Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы* | 1 | март | март |  |  |  |
| 73/6 | Правила игры. Техника приема, подачи | 1 | март | март |  |  |  |
| 74/7 | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. | 1 | март | март |  |  |  |
| 75/8 | Комбинации из разученных перемещений | 1 | март | март |  |  |  |
| 76/9 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. | 1 | март | март |  |  |  |
| 77/10 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. | 1 | март | март |  |  |  |
| 78/11 | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 1 | март | март |  |  |  |
| **IV четверть** | | | | | | | |
| 79 | Инструктаж ТБ. Олимпиады современности. Странички истории. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 80/12 | Волейбол. Верхняя передача в парах через сетку | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 81/13 | Передача над собой во встречных колоннах | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 82/14 | Технические приемы. Передача в тройках после перемещения | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 83/15 | Нападающий удар в тройках через сетку | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 84/16 | Игра в нападении через 3 зону. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 85/17 | Нижняя прямая подача, прием подачи | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 86/18 | Комбинации из разученных перемещений.  *Способы закаливания организма* | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 87/13 | Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Отталкивание. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 88/14 | Прыжок в высоту. Переход планки. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 89/15 | Прыжок в высоту. Приземление. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 90/1 | Плавание. Инструктаж ТБ. Беседа о воде и благоприятном ее воздействие на организм человека. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 91/2 | Комплекс ОРУ перед купанием. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 92/3 | Техника кроля на груди, кроля на спине, способом брасс. | 1 | май | май |  |  |  |
| 93/16 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Низкий старт 60м. | 1 | май | май |  |  |  |
| 94/17 | Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров – на результат | 1 | май | май |  |  |  |
| 95/18 | Метание мяча в неподвижную цель. | 1 | май | май |  |  |  |
| 96/19 | Бег на средние дистанции 2000м (ю), 1500м (д) | 1 | май | май |  |  |  |
| 97/20 | Эстафетный бег. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости | 1 | май | май |  |  |  |
| 98/5 | Футбол. Стойки и передвижение игрока. | 1 | май | май |  |  |  |
| 99/6 | Правила игры. Учебная игра. | 1 | май | май |  |  |  |
| 100/7 | Ведение мяча с изменением направления.. | 1 | май | май |  |  |  |
| 101/8 | Удары по мячу с места, после передачи, после наката. Учебная игра | 1 | май | май |  |  |  |
| 102/9 | Учебная игра в мини-футбол по основным правилам. | 1 | май | май |  |  |  |

**Литература, средства обучения:**

-Виленский В.Я.,Туревский И.М.; Торочков Т.Ю. «Физическая культура 5-9 класс.-М.Просвещение-2014г. -Гуревич И.А. «Физическая культура и здоровье». 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие» М. Высшая школа-2011г. –Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.» М.Вако-2010г.

–В. И. Лях, Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. (серия «Текущий контроль»). –Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика ( серия «Работаем по новым стандартам»). –Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»). –Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).