

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

- 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 (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, 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; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений 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.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;

- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия самбо;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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, принеших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;*

- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

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.

Содержание учебного предмета, курса ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

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

Тематическое планирование для 5 класса

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы или раздела	Темы уроков		КЭСы	Количество часов на изучение темы
			№ урока	название		
1	Легкая атлетика	16	1	ТБ по легкой атлетике. Бег. ОРУ		1
			2	Бег на короткую дистанцию		1
			3	Беговые упражнения. Строевая подготовка. Бег на короткую дистанцию		1
			4	Бег на короткую дистанцию с низкого и высокого старта		1
			5-6	Финальное усилие. Эстафета		2
			7-8	Развитие скоростных способностей		2
			9	Развитие скоростно-силовых способностей		1
			10-11	Метание мяча на дальность		2
			12-13	Развитие силовых способностей и прыгучести		2
			14-15	Прыжок в длину с разбега		2
			16	Развитие выносливости		1
2	Баскетбол	17	17	Стойки, передвижения, повороты, остановки		1
			18	Ловля и передача мяча		1
			19	Ведение мяча		1
			20	Бросок мяча		1
			21-22	Тактика свободного нападения		2
			23-24	Вырывание и выбивание мяча		2
			25-26	Взаимодействие двух игроков		2
			27-30	Игровые задания		4
			31-33	Развитие кондиционных и координационных способностей		3
3	Гимнастика	15	34	ТБ по гимнастике		1
			35-36	Акробатические упражнения		2
			37	Развитие гибкости		1
			38-39	Упражнения в висе и упоре		2
			40	Развитие силовых способностей. ОРУ на осанку		1
			41-42	Развитие координационных способностей. ОРУ в движении		2
			43-46	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок		4
			47-48	Преодоление полосы препятствий		2

4	Лыжная подготовка	21	49	ТБ по лыжной подготовке. Примерка лыжного инвентаря	1
			50-52	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход.	3
			53	Повороты переступанием	1
			54	Спуски и подъемы	1
			55	Подъем " полуелочкой "	1
			56	Подъем " плугом "	1
			57	Подъем " елочкой "	1
			58	Прохождение дистанции 2-3 км с использованием изученных ходов	1
			59	Спуски в средней стойке	1
			60	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени	1
			61-62	Совершенствование техники изученных ходов при прохождении 3-4 км	2
			63-64	Катание с горы. Лыжные эстафеты	2
			65	Соревнования на дистанции 1 км - девочки, 2 км - мальчики	1
			66	Катание с горы	1
67-69	Лыжная эстафета	3			
5	Волейбол	21	70	ТБ по волейболу. Правила соревнований по волейболу. ОРУ. Стойки игрока	1
			71	Стойки, передвижения, повороты, остановки	1
			72-73	Приемы передачи мяча	2
			74-76	Нижняя подача мяча	3
			77-79	Нападающий удар	3
			80-82	Развитие координационных способностей. ОРУ в движении	3
			83-87	Тактика игры	5
			88-90	Учебно-тренировочная игра	3
6	Легкоатлетическая подготовка	12	91	Переменный бег	1
			92	Кроссовая подготовка	1
			93-94	Развитие силовой выносливости	2
			95	Гладкий бег	1
			96	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
			97	Высокий и низкий старт	1
			98-99	Финальное усилие. Эстафета	2
			100-102	Развитие скоростных способностей	3

Тематическое планирование для 6 класса

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы или раздела	Темы уроков		КЭСы	Количество часов на изучение темы
			№ урока	название		
1	Легкая атлетика	16	1	ТБ по легкой атлетике. Бег. ОРУ		1
			2	Бег на короткую дистанцию		1
			3	Беговые упражнения. Строевая подготовка. Бег на короткую дистанцию		1
			4	Бег на короткую дистанцию с низкого и высокого старта		1
			5-6	Финальное усилие. Эстафета		2
			7-8	Развитие скоростных способностей		2
			9	Развитие скоростно-силовых способностей		1
			10-11	Метание мяча на дальность		2
			12-13	Развитие силовых способностей и прыгучести		2
			14-15	Прыжок в длину с разбега		2
			16	Развитие выносливости		1
2	Баскетбол	17	17	Стойки, передвижения, повороты, остановки		1
			18	Ловля и передача мяча		1
			19	Ведение мяча		1
			20	Бросок мяча		1
			21-22	Тактика свободного нападения		2
			23-24	Вырывание и выбивание мяча		2
			25-26	Взаимодействие двух игроков		2
			27-30	Игровые задания		4
			31-33	Развитие кондиционных и координационных способностей		3
3	Гимнастика	15	34	ТБ по гимнастике		1
			35-36	Акробатические упражнения		2
			37	Развитие гибкости		1
			38-39	Упражнения в висе и упоре		2
			40	Развитие силовых способностей. ОРУ на осанку		1
			41-42	Развитие координационных способностей. ОРУ в движении		2
			43-46	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок		4
			47-48	Преодоление полосы препятствий		2

4	Лыжная подготовка	21	49	ТБ по лыжной подготовке. Примерка лыжного инвентаря	1
			50-52	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход.	3
			53	Повороты переступанием	1
			54	Спуски и подъемы	1
			55	Подъем " полуелочкой "	1
			56	Подъем " плугом "	1
			57	Подъем " елочкой "	1
			58	Прохождение дистанции 2-3 км с использованием изученных ходов	1
			59	Спуски в средней стойке	1
			60	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени	1
			61-62	Совершенствование техники изученных ходов при прохождении 3-4 км	2
			63-64	Катание с горы. Лыжные эстафеты	2
			65	Соревнования на дистанции 1 км - девочки, 2 км - мальчики	1
			66	Катание с горы	1
67-69	Лыжная эстафета	3			
5	Волейбол	21	70	ТБ по волейболу. Правила соревнований по волейболу. ОРУ. Стойки игрока	1
			71	Стойки, передвижения, повороты, остановки	1
			72-73	Приемы передачи мяча	2
			74-76	Нижняя подача мяча	3
			77-79	Нападающий удар	3
			80-82	Развитие координационных способностей. ОРУ в движении	3
			83-87	Тактика игры	5
			88-90	Учебно-тренировочная игра	3
6	Легкоатлетическая подготовка	12	91	Переменный бег	1
			92	Кроссовая подготовка	1
			93-94	Развитие силовой выносливости	2
			95	Гладкий бег	1
			96	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
			97	Высокий и низкий старт	1
			98-99	Финальное усилие. Эстафета	2
			100-102	Развитие скоростных способностей	3

Тематическое планирование для 7 класса

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы или раздела	Темы уроков		КЭСы	Количество часов на изучение темы
			№ урока	название		
1	Легкая атлетика	16	1	ТБ по легкой атлетике. Бег. ОРУ		1
			2	Бег на короткую дистанцию		1
			3	Беговые упражнения. Строевая подготовка. Бег на короткую дистанцию		1
			4	Бег на короткую дистанцию с низкого и высокого старта		1
			5-6	Финальное усилие. Эстафета		2
			7-8	Развитие скоростных способностей		2
			9	Развитие скоростно-силовых способностей		1
			10-11	Метание мяча на дальность		2
			12-13	Развитие силовых способностей и прыгучести		2
			14-15	Прыжок в длину с разбега		2
			16	Развитие выносливости		1
2	Баскетбол	17	17	Стойки, передвижения, повороты, остановки		1
			18	Ловля и передача мяча		1
			19	Ведение мяча		1
			20	Бросок мяча		1
			21-22	Тактика свободного нападения		2
			23-24	Вырывание и выбивание мяча		2
			25-26	Взаимодействие двух игроков		2
			27-30	Игровые задания		4
			31-33	Развитие кондиционных и координационных способностей		3
3	Гимнастика	15	34	ТБ по гимнастике		1
			35-36	Акробатические упражнения		2
			37	Развитие гибкости		1
			38-39	Упражнения в висе и упоре		2
			40	Развитие силовых способностей. ОРУ на осанку		1
			41-42	Развитие координационных способностей. ОРУ в движении		2
			43-46	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок		4
			47-48	Преодоление полосы препятствий		2

4	Лыжная подготовка	21	49	ТБ по лыжной подготовке. Примерка лыжного инвентаря	1
			50-52	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход.	3
			53	Повороты переступанием	1
			54	Спуски и подъемы	1
			55	Подъем " полуелочкой "	1
			56	Подъем " плугом "	1
			57	Подъем " елочкой "	1
			58	Прохождение дистанции 2-3 км с использованием изученных ходов	1
			59	Спуски в средней стойке	1
			60	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени	1
			61-62	Совершенствование техники изученных ходов при прохождении 3-4 км	2
			63-64	Катание с горы. Лыжные эстафеты	2
			65	Соревнования на дистанции 1 км - девочки, 2 км - мальчики	1
			66	Катание с горы	1
67-69	Лыжная эстафета	3			
5	Волейбол	21	70	ТБ по волейболу. Правила соревнований по волейболу. ОРУ. Стойки игрока	1
			71	Стойки, передвижения, повороты, остановки	1
			72-73	Приемы передачи мяча	2
			74-76	Нижняя подача мяча	3
			77-79	Нападающий удар	3
			80-82	Развитие координационных способностей. ОРУ в движении	3
			83-87	Тактика игры	5
			88-90	Учебно-тренировочная игра	3
6	Легкоатлетическая подготовка	12	91	Переменный бег	1
			92	Кроссовая подготовка	1
			93-94	Развитие силовой выносливости	2
			95	Гладкий бег	1
			96	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
			97	Высокий и низкий старт	1
			98-99	Финальное усилие. Эстафета	2
			100-102	Развитие скоростных способностей	3

Тематическое планирование для 8 класса

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы или раздела	Темы уроков		КЭСы	Количество часов на изучение темы
			№ урока	название		
1	Легкая атлетика	16	1	ТБ по легкой атлетике. Бег. ОРУ		1
			2	Бег на короткую дистанцию		1
			3	Беговые упражнения. Строевая подготовка. Бег на короткую дистанцию		1
			4	Бег на короткую дистанцию с низкого и высокого старта		1
			5-6	Финальное усилие. Эстафета		2
			7-8	Развитие скоростных способностей		2
			9	Развитие скоростно-силовых способностей		1
			10-11	Метание мяча на дальность		2
			12-13	Развитие силовых способностей и прыгучести		2
			14-15	Прыжок в длину с разбега		2
			16	Развитие выносливости		1
2	Баскетбол	17	17	Стойки, передвижения, повороты, остановки		1
			18	Ловля и передача мяча		1
			19	Ведение мяча		1
			20	Бросок мяча		1
			21-22	Тактика свободного нападения		2
			23-24	Вырывание и выбивание мяча		2
			25-26	Взаимодействие двух игроков		2
			27-30	Игровые задания		4
			31-33	Развитие кондиционных и координационных способностей		3
3	Гимнастика	15	34	ТБ по гимнастике		1
			35-36	Акробатические упражнения		2
			37	Развитие гибкости		1
			38-39	Упражнения в висе и упоре		2
			40	Развитие силовых способностей. ОРУ на осанку		1
			41-42	Развитие координационных способностей. ОРУ в движении		2
			43-46	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок		4
			47-48	Преодоление полосы препятствий		2

4	Лыжная подготовка	21	49	ТБ по лыжной подготовке. Примерка лыжного инвентаря	1
			50-52	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход.	3
			53	Повороты переступанием	1
			54	Спуски и подъемы	1
			55	Подъем " полуелочкой "	1
			56	Подъем " плугом "	1
			57	Подъем " елочкой "	1
			58	Прохождение дистанции 2-3 км с использованием изученных ходов	1
			59	Спуски в средней стойке	1
			60	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени	1
			61-62	Совершенствование техники изученных ходов при прохождении 3-4 км	2
			63-64	Катание с горы. Лыжные эстафеты	2
			65	Соревнования на дистанции 1 км - девочки, 2 км - мальчики	1
			66	Катание с горы	1
67-69	Лыжная эстафета	3			
5	Волейбол	21	70	ТБ по волейболу. Правила соревнований по волейболу. ОРУ. Стойки игрока	1
			71	Стойки, передвижения, повороты, остановки	1
			72-73	Приемы передачи мяча	2
			74-76	Нижняя подача мяча	3
			77-79	Нападающий удар	3
			80-82	Развитие координационных способностей. ОРУ в движении	3
			83-87	Тактика игры	5
			88-90	Учебно-тренировочная игра	3
6	Легкоатлетическая подготовка	12	91	Переменный бег	1
			92	Кроссовая подготовка	1
			93-94	Развитие силовой выносливости	2
			95	Гладкий бег	1
			96	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
			97	Высокий и низкий старт	1
			98-99	Финальное усилие. Эстафета	2
			100-102	Развитие скоростных способностей	3

Тематическое планирование для 9 класса

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы или раздела	Темы уроков		КЭСы	Количество часов на изучение темы
			№ урока	название		
1	Легкая атлетика	16	1	ТБ по легкой атлетике. Бег. ОРУ		1
			2	Бег на короткую дистанцию		1
			3	Беговые упражнения. Строевая подготовка. Бег на короткую дистанцию		1
			4	Бег на короткую дистанцию с низкого и высокого старта		1
			5-6	Финальное усилие. Эстафета		2
			7-8	Развитие скоростных способностей		2
			9	Развитие скоростно-силовых способностей		1
			10-11	Метание мяча на дальность		2
			12-13	Развитие силовых способностей и прыгучести		2
			14-15	Прыжок в длину с разбега		2
			16	Развитие выносливости		1
2	Баскетбол	17	17	Стойки, передвижения, повороты, остановки		1
			18	Ловля и передача мяча		1
			19	Ведение мяча		1
			20	Бросок мяча		1
			21-22	Тактика свободного нападения		2
			23-24	Вырывание и выбивание мяча		2
			25-26	Взаимодействие двух игроков		2
			27-30	Игровые задания		4
			31-33	Развитие кондиционных и координационных способностей		3
3	Гимнастика	15	34	ТБ по гимнастике		1
			35-36	Акробатические упражнения		2
			37	Развитие гибкости		1
			38-39	Упражнения в висе и упоре		2
			40	Развитие силовых способностей. ОРУ на осанку		1
			41-42	Развитие координационных способностей. ОРУ в движении		2
			43-46	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок		4
			47-48	Преодоление полосы препятствий		2

4	Лыжная подготовка	21	49	ТБ по лыжной подготовке. Примерка лыжного инвентаря	1
			50-52	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход.	3
			53	Повороты переступанием	1
			54	Спуски и подъемы	1
			55	Подъем " полуелочкой "	1
			56	Подъем " плугом "	1
			57	Подъем " елочкой "	1
			58	Прохождение дистанции 2-3 км с использованием изученных ходов	1
			59	Спуски в средней стойке	1
			60	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени	1
			61-62	Совершенствование техники изученных ходов при прохождении 3-4 км	2
			63-64	Катание с горы. Лыжные эстафеты	2
			65	Соревнования на дистанции 1 км - девочки, 2 км - мальчики	1
			66	Катание с горы	1
67-69	Лыжная эстафета	3			
5	Волейбол	21	70	ТБ по волейболу. Правила соревнований по волейболу. ОРУ. Стойки игрока	1
			71	Стойки, передвижения, повороты, остановки	1
			72-73	Приемы передачи мяча	2
			74-76	Нижняя подача мяча	3
			77-79	Нападающий удар	3
			80-82	Развитие координационных способностей. ОРУ в движении	3
			83-87	Тактика игры	5
			88-90	Учебно-тренировочная игра	3
6	Легкоатлетическая подготовка	12	91	Переменный бег	1
			92	Кроссовая подготовка	1
			93-94	Развитие силовой выносливости	2
			95	Гладкий бег	1
			96	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
			97	Высокий и низкий старт	1
			98-99	Финальное усилие. Эстафета	2
			100-102	Развитие скоростных способностей	3