**Приложение № 21**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия муниципального района Чишминский район Республики Башкортостан**

| | | |
|---|---|---|
| **Рассмотрена и принята**<br>**на заседании кафедры учителей**<br>**« Искусство. Технология. Спорт»**<br>**Протокол № 1 от 28.08.2018 г.** | **Согласована**<br>**зам.директора по УВР**<br>**_____/З.Я.Гилязетдинова/**<br>**29.08.2018 г.** | **Утверждена**<br>**приказом № 262 от 30.08.2018г.**<br>**Директор Гимназии**<br>**_____/Р.Ф.Гайнанова/** |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
06833F4500FFADA48B4009CADD1752EB33
Владелец: Гайнанова Румия Фаатовна
Действителен: с 15.12.2021 до 15.03.2023

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# учебного предмета
# «Физическая культура»

(УМК «Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов»)

**5-9 класс**

Срок реализации:5 лет

**Составила:**

Аминов И.Ф.,
учитель физической культуры,
высшей категории

## 1.Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

Используемый УМК «Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» предполагает формирование следующих планируемых результатов

**Личностные результаты**
У обучающегося будут сформированы: осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
воспитании личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные:**

Обучающийся научится:
формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
способность формулировать проблему и цели своей работы;
определение адекватных способов и методов решения задачи;
прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

**Познавательные:**

Обучающийся научится:
самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
умение структурировать знания;
выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности

**Коммуникативные**

Обучающийся научится:
развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

**Предметные результаты**

Ученик **научится:**
технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Ученик **может научиться:**
- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

## 2.Содержание учебного предмета

| № | Название раздела | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | Примечание |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | **Теоретические сведения** | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | |
| 2. | **Легкая атлетика** | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | |
| 3. | **Баскетбол** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| 4. | **Гимнастика** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | |
| 5. | **Лыжная подготовка** | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | |
| 6. | **Волейбол** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| 7. | **Лапта** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| 8. | **Футбол** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| 9. | **Итого** | **70** | **70** | **70** | **70** | **68** | |

## 3.Тематическое планирование

## 5 класс

| № | Раздел/тема | Кол-во часов, отводимых на изучение темы | Примечание |
|---|---|---|---|
| **1** | **Раздел 1 : Легкая атлетика** | **6 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Низкий старт | **1** | |
| | Легкая атлетика. Учет бега на 30 м. | **1** | |
| | Легкая атлетика. Обучение прыжков в длину. | **1** | |
| | Легкая атлетика. Обучение метания малого мяча | **1** | |
| | Легкая атлетика. Метания малого мяча | **1** | |
| | Легкая атлетика. Бег на 1000м. | **1** | |
| **2** | **Раздела 2 : Футбол** | **5 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Футбол. Привила игры. | **1** | |
| | Футбол. Обучение передачи мяча | **1** | |
| | Футбол. Обучение ведения мяча правой ногой | **1** | |
| | Футбол. Обучение ведения мяча левой ногой | **1** | |
| | Футбол. Обучение передачи мяча | **1** | |
| **3** | **Раздела 3: Баскетбол** | **5 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Правила игры. | **1** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Баскетбол. Обучение ловли и ведение мяча | **1** | |
| | Баскетбол. Обучение ведение правой и левой рукой. | **1** | |
| | Баскетбол. Обучение броски в кольцо | **1** | |
| | Баскетбол. Игра в баскетбол | **1** | |
| **4** | **Раздела 4: Волейбол** | **5 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Волейбол. Правила игры. | **1** | |
| | Волейбол. Обучение верхней и нижней передачи. | **1** | |
| | Волейбол. Обучение нижней подачи мяча | **1** | |
| | Волейбол. Игра в пионербол | **1** | |
| | Волейбол. Игра в пионербол | **1** | |
| **5** | **Раздела 5: Гимнастика** | **8 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Гимнастика. Правила поведения. | **1** | |
| | Гимнастика. Обучение кувырку вперед. | **1** | |
| | Гимнастика. Обучение кувырку назад | **1** | |
| | Гимнастика Обучение переворотам | **1** | |
| | Гимнастика. Обучение опорным прыжкам | **1** | |
| | Гимнастика. Обучение опорным прыжкам | **1** | |
| | Гимнастика. Обучение акробатике | **1** | |
| | Гимнастика. Обучение акробатике | **1** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **6** | **Раздела 6: Лапта** | **4 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Лапта. Правила игры | **1** | |
| | Лапта. Обучение  передача мяча | **1** | |
| | Лапта. Обучение нападающий удар | **1** | |
| | Лапта. Игра в лапту | **1** | |
| **7** | **Раздела 7:Лыжная подготовка** | **10 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. | **1** | |
| | Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок и с палками | **1** | |
| | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход | **1** | |
| | Лыжная подготовка. Повороты  переступанием в движении | **1** | |
| | Лыжная подготовка. Подъем в гору, спуски и повороты. | **1** | |
| | Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход | **1** | |
| | Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором | **1** | |
| | Лыжная подготовка. Коньковый ход | **1** | |
| | Лыжная подготовка. Коньковый ход | **1** | |
| | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 1км. | **1** | |
| **8** | **Раздела 8:Волейбол** | **5 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Волейбол. Привила игры. | **1** | |
| | Волейбол. Обучение нижней подачи мяча | **1** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Волейбол. Обучение передачи мяча | **1** | |
| | Волейбол. Обучение зоны защиты | **1** | |
| | Волейбол Игра в пионербол | **1** | |
| **9** | **Раздела 9:Лапта** | **6 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Лапта Правила игры | **1** | |
| | Лапта. Обучение передачи мяча | **1** | |
| | Лапта. Обучение верхнего удара | **1** | |
| | Лапта. Учет передачи мяча | **1** | |
| | Лапта. Обучение зоны защиты | **1** | |
| | Лапта. Игра в лапту | **1** | |
| **10** | **Раздела 10:Баскетбол** | **5 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Баскетбол правила игры | **1** | |
| | Баскетбол. Обучение два шага бросок | **1** | |
| | Баскетбол. Обучение броска в кольцо | **1** | |
| | Баскетбол. Обучение зоны защиты. | **1** | |
| | Баскетбол. Игра в баскетбол | **1** | |
| **11** | **Раздела 11:Легкая атлетика** | **6 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. | **1** | |
| | Легкая атлетика Низкий старт и стартовый разгон | **1** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Легкая атлетика. Обучение прыжка высоту способом «перешагивание». | **1** | |
| | Легкая атлетика. Обучение техники прыжков в длину с разбега | **1** | |
| | Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом перешагивания | **1** | |
| | Легкая атлетика. Обучение метание малого мяча | **1** | |
| **12** | **Раздела 12:Футбол** | **5 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Футбол. Правила игры | **1** | |
| | Футбол. Передача мяча | **1** | |
| | Футбол. Обучение зоны защиты | **1** | |
| | Футбол. Игра в мини-футбол 5х5 | **1** | |
| | Футбол. Игра в мини-футбол 5х5 | **1** | |

## 6 класс

| **№** | **Раздел/тема** | **Кол-во часов, отводимых на изучение темы** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **1** | **Раздел 1 : Легкая атлетика** | **6 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Низкий старт | 1 | |
| | Легкая атлетика. Учет бега на 60 м. | 1 | |
| | Легкая атлетика. Разучивание прыжков в длину. | 1 | |
| | Легкая атлетика. Разучивание метания малого мяча | 1 | |
| | Легкая атлетика. Метания малого мяча | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Легкая атлетика. Бег на 1500м. | 1 | |
| **2** | **Раздела 2 : Футбол** | **5 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Футбол. Привила игры. | 1 | |
| | Футбол. Разучивание передачи мяча | 1 | |
| | Футбол. Разучивание ведения мяча правой ногой | 1 | |
| | Футбол. Разучивание ведения мяча левой ногой | 1 | |
| | Футбол. Разучивание передачи мяча | 1 | |
| **3** | **Раздела 3: Баскетбол** | **5 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Правила игры. | 1 | |
| | Баскетбол. Разучивание ловли и ведение мяча | 1 | |
| | Баскетбол. Ведение правой и левой рукой. | 1 | |
| | Баскетбол. Броски в кольцо | 1 | |
| | Баскетбол. Игра в баскетбол | 1 | |
| **4** | **Раздела 4: Волейбол** | **5 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Волейбол. Правила игры. | 1 | |
| | Волейбол. Разучивание верхней и нижней передачи. | 1 | |
| | Волейбол. Разучивание нижней подачи мяча | 1 | |
| | Волейбол. Игра в волейбол | 1 | |
| | Волейбол. Игра в волейбол. | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **5** | **Раздела 5: Гимнастика** | **8 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Гимнастика. Правила поведения. | 1 | |
| | Гимнастика. Разучивание кувырка вперед. | 1 | |
| | Гимнастика. Разучивание кувырка назад | 1 | |
| | Гимнастика. Разучивание переворотов | 1 | |
| | Гимнастика. Разучивание опорный прыжок | 1 | |
| | Гимнастика. Разучивание опорный прыжок | 1 | |
| | Гимнастика. Акробатика | 1 | |
| | Гимнастика. Акробатика | 1 | |
| **6** | **Раздела 6: Лапта** | **4 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Лапта. Правила игры | 1 | |
| | Лапта. Передача мяча | 1 | |
| | Лапта. Нападающий удар | 1 | |
| | Лапта. Игра в лапту | 1 | |
| **7** | **Раздела 7:Лыжная подготовка** | **10 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок и с палками | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Повороты переступанием в движении | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Лыжная подготовка. Подъем в гору, спуски и повороты. | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Коньковый ход | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Коньковый ход | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 2км. | 1 | |
| **8** | **Раздела 8:Волейбол** | **5 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Волейбол. Привила игры. | 1 | |
| | Волейбол. Разучивание нижней подачи мяча | 1 | |
| | Волейбол. Разучивание передачи мяча | 1 | |
| | Волейбол. Разучивание зоны защиты | 1 | |
| | Волейбол Игра в волейбол | 1 | |
| **9** | **Раздела 9:Лапта** | **6 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Лапта Волейбол Правила игры | 1 | |
| | Лапта. Разучивание передачи мяча | 1 | |
| | Лапта. Разучивание верхнего удара | 1 | |
| | Лапта. Учет передачи мяча | 1 | |
| | Лапта. Разучивание зоны защиты | 1 | |
| | Лапта. Игра в лапту | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **10** | **Раздела 10:Баскетбол** | **5 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Баскетбол правила игры | 1 | |
| | Баскетбол. Разучивание два шага бросок | 1 | |
| | Баскетбол. Разучивание броска в кольцо | 1 | |
| | Баскетбол. Разучивание зоны защиты. | 1 | |
| | Баскетбол. Игра в баскетбол | 1 | |
| **11** | **Раздела 11:Легкая атлетика** | **6 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. | 1 | |
| | Легкая атлетика Низкий старт и стартовый разгон | 1 | |
| | Легкая атлетика. Разучивание прыжка высоту способом «перешагивание». | 1 | |
| | Легкая атлетика. Разучивание техники прыжков в длину с разбега | 1 | |
| | Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом перешагивания | 1 | |
| | Легкая атлетика. Разучивание метание малого мяча | 1 | |
| **12** | **Раздела 12:Футбол** | **5 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Футбол.  Правила игры | 1 | |
| | Футбол. Передача мяча | 1 | |
| | Футбол. Разучивание зоны защиты | 1 | |
| | Футбол. Игра в мини-футбол 5х5 | 1 | |
| | Футбол. Игра в мини-футбол 5х5 | 1 | |

**7 класс**

| № | Раздел/тема | Кол-во часов, отводимых на изучение темы | Примечание |
|---|---|---|---|
| **1** | **Раздел 1 : Легкая атлетика** | **6 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Высокий старт | 1 | |
| | Легкая атлетика. Учет бега на 60 м. Метания малого мяча | 1 | |
| | Легкая атлетика. Разучивание прыжков в длину. | 1 | |
| | Легкая атлетика. Челночный бег, бег с изменением направления | 1 | |
| | Легкая атлетика. Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м | 1 | |
| | Легкая атлетика. Бег на 1500м. | 1 | |
| **2** | **Раздела 2 : Футбол** | **5 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Футбол. Привила игры. | 1 | |
| | Футбол. Разучивание передачи мяча | 1 | |
| | Футбол. Повторение ведения мяча | 1 | |
| | Футбол. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. | 1 | |
| | Футбол. Отработка ударов по мячу из различных положений | 1 | |
| **3** | **Раздела 3: Баскетбол** | **5 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Правила игры. | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Баскетбол. Повторить технику передач и ловли мяча | 1 | |
| | Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом | 1 | |
| | Баскетбол. Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. | 1 | |
| | Баскетбол. Игра в баскетбол 3х3 | 1 | |
| **4** | **Раздела 4: Волейбол** | **5 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Волейбол. Правила игры. | 1 | |
| | Волейбол. Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками. | 1 | |
| | Волейбол. Основные стойки, перемещения и остановки | 1 | |
| | Волейбол. Нижняя боковая подача. Игра в волейбол | 1 | |
| | Волейбол. Игра в волейбол. | 1 | |
| **5** | **Раздела 5: Гимнастика** | **8 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Гимнастика. Правила поведения. | 1 | |
| | Гимнастика. Кувырок вперед в стойку на лопатках | 1 | |
| | Гимнастика. Стойка на голове с согнутыми ногами | 1 | |
| | Гимнастика. Разучивание переворотов | 1 | |
| | Гимнастика. Опорный прыжок согнув ноги | 1 | |
| | Гимнастика. Акробатические упражнения | 1 | |
| | Гимнастика. Акробатические упражнения | 1 | |
| | Гимнастика. Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **6** | **Раздела 6: Лапта** | **4 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Лапта. Правила игры | 1 | |
| | Лапта. Передвижение в защите | 1 | |
| | Лапта. Верхний удар «свечка» | 1 | |
| | Лапта. Игра в лапту | 1 | |
| **7** | **Раздела 7:Лыжная подготовка** | **10 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок и с палками | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Повороты переступанием в движении | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Подъем в гору «полуелочкой», «елочкой» | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Коньковый ход | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Коньковый ход | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3 км. | 1 | |
| **8** | **Раздела 8:Волейбол** | **5 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Волейбол. Привила игры. | 1 | |
| | Волейбол. Верхняя передача в прыжке. | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Волейбол. Нижняя боковая подача. | 1 | |
| | Волейбол. Разучивание зоны защиты | 1 | |
| | Волейбол Игра в волейбол | 1 | |
| **9** | **Раздела 9:Лапта** | **6 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Лапта Волейбол Правила игры | 1 | |
| | Лапта. Передачи и ловля мяча от пола | 1 | |
| | Лапта. Разучивание зоны защиты | 1 | |
| | Лапта. Учет передачи мяча | 1 | |
| | Лапта. Игра в лапту | 1 | |
| | Лапта. Игра в лапту | 1 | |
| **10** | **Раздела 10:Баскетбол** | **5 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Баскетбол правила игры | 1 | |
| | Баскетбол. Повторение два шага бросок | 1 | |
| | Баскетбол. Учет броска в кольцо | 1 | |
| | Баскетбол. Разучивание зоны защиты. | 1 | |
| | Баскетбол. Игра в баскетбол | 1 | |
| **11** | **Раздела 11:Легкая атлетика** | **6 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. | 1 | |
| | Легкая атлетика Низкий старт и стартовый разгон | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Легкая атлетика. Разучивание прыжка высоту способом «перешагивание». | 1 | |
| | Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом перешагивания | 1 | |
| | Легкая атлетика.  Метание малого мяча | 1 | |
| | Легкая атлетика. Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча. | 1 | |
| **12** | **Раздела 12:Футбол** | **5 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Футбол.  Правила игры | 1 | |
| | Футбол. Обводка с помощью обманных движений | 1 | |
| | Футбол. Ведение и удар по воротам | 1 | |
| | Футбол. Игра в мини-футбол 5х5 | 1 | |
| | Футбол. Игра в мини-футбол 5х5 | 1 | |

## 8 класс

| **№** | **Раздел/тема** | **Кол-во часов, отводимых на изучение темы** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **1** | **Раздел 1 : Легкая атлетика** | **6 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Высокий старт | 1 | |
| | Легкая атлетика.  Учет бега на 60 м. Бег 5 мин | 1 | |
| | Легкая атлетика.  Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м | 1 | |
| | Легкая атлетика. Совершенствовать технику метания мяча с разбега. | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Легкая атлетика. Учет -прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями. | 1 | |
| | Легкая атлетика. Бег на 2000м. | 1 | |
| **2** | **Раздела 2 : Футбол** | **5 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Футбол. Привила игры. | 1 | |
| | Футбол. Изучение позиционного нападения. | 1 | |
| | Футбол. Отбор мяча перехватом. | 1 | |
| | Футбол. Остановка мяча различными частями тела. | 1 | |
| | Футбол. Игра 5х5 | 1 | |
| **3** | **Раздела 3: Баскетбол** | **5 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Правила игры. | 1 | |
| | Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди | 1 | |
| | Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита | 1 | |
| | Баскетбол. Штрафной бросок. Ловля, передача, броски | 1 | |
| | Баскетбол. Игра в баскетбол | 1 | |
| **4** | **Раздела 4: Волейбол** | **5 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Волейбол. Правила игры. | 1 | |
| | Волейбол. Освоение техники прямого нападающего удара | 1 | |
| | Волейбол. Овладение тактикой игры в нападении | 1 | |
| | Волейбол. Игра в волейбол | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Волейбол. Игра в волейбол. | 1 | |
| **5** | **Раздела 5: Гимнастика** | **8 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Гимнастика. Правила поведения. | 1 | |
| | Гимнастика. Кувырки вперед и назад | 1 | |
| | Гимнастика. Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 | |
| | Гимнастика. Стоика на лопатках без упора | 1 | |
| | Гимнастика. Опорный прыжок согнув ноги, с поворотом на 90$^{o}$ | 1 | |
| | Гимнастика. Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. | 1 | |
| | Гимнастика. Акробатика | 1 | |
| | Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | |
| **6** | **Раздела 6: Лапта** | **4 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Лапта. Правила игры | 1 | |
| | Лапта. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. | 1 | |
| | Лапта. Тактика игры в нападении. | 1 | |
| | Лапта. Игра в лапту | 1 | |
| **7** | **Раздела 7:Лыжная подготовка** | **10 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок и с палками | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4,5км. | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Коньковый ход | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Коньковый ход | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4-5км. | 1 | |
| **8** | **Раздела 8:Волейбол** | **5 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Волейбол. Привила игры. | 1 | |
| | Волейбол. Верхняя подача мяча | 1 | |
| | Волейбол. Нападающий удар | 1 | |
| | Волейбол. Зоны защиты | 1 | |
| | Волейбол. Игра в волейбол | 1 | |
| **9** | **Раздела 9:Лапта** | **6 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Лапта Волейбол Правила игры | 1 | |
| | Лапта. Передачи мяча | 1 | |
| | Лапта. Удары «сверху», «сбоку», «снизу» | 1 | |
| | Лапта. Учет передачи мяча | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Лапта. Тактика игры в обороне. | 1 | |
| | Лапта. Игра в лапту | 1 | |
| **10** | **Раздела 10:Баскетбол** | **5 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Баскетбол правила игры | 1 | |
| | Баскетбол. Нападении и защите через «заслон». | 1 | |
| | Баскетбол. Броска в кольцо | 1 | |
| | Баскетбол. Зоны защиты. | 1 | |
| | Баскетбол. Игра в баскетбол | 1 | |
| **11** | **Раздела 11:Легкая атлетика** | **6 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. | 1 | |
| | Легкая атлетика. Учет на 100 м. Медленный бег до 7 мин | 1 | |
| | Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с предметами | 1 | |
| | Легкая атлетика. Учёт по прыжкам в длину с разбега. | 1 | |
| | Легкая атлетика. Эстафетный бег 4х100 | 1 | |
| | Легкая атлетика. Разучивание метание малого мяча | 1 | |
| **12** | **Раздела 12:Футбол** | **5 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Футбол. Правила игры | 1 | |
| | Футбол. Изучение техники игры вратаря | 1 | |
| | Футбол. чеканка мяча, квадрат. удар по воротам | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Футбол. Игра в мини-футбол 5х5 | 1 | |
| | Футбол. Игра в мини-футбол 5х5 | 1 | |

## 9 класс

| № | Раздел/тема | Кол-во часов, отводимых на изучение темы | Примечание |
|---|---|---|---|
| **1** | **Раздел 1 : Легкая атлетика** | **6 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Высокий старт | 1 | |
| | Легкая атлетика. Учет бега на 100 м. | 1 | |
| | Легкая атлетика. Бег на выносливость 10-15 мин | 1 | |
| | Легкая атлетика. Совершенствовать технику прыжка в длину. | 1 | |
| | Легкая атлетика. Совершенствовать технику метание мяча с разбега. | 1 | |
| | Легкая атлетика. Бег на 2000м. | 1 | |
| **2** | **Раздела 2 : Футбол** | **5 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Футбол. Привила игры. | 1 | |
| | Футбол. Ведение мяча и удар по воротам | 1 | |
| | Футбол. Отбор мяча перехватом в движение | 1 | |
| | Футбол. удары по мячу из различных положений. | 1 | |
| | Футбол. Передачи мяча | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **3** | **Раздела 3: Баскетбол** | **5 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Правила игры. | 1 | |
| | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и противодействие дриблеру | 1 | |
| | Баскетбол. Передача мяча в прыжке. Бросок 1-й рукой в высоком прыжке | 1 | |
| | Баскетбол. Позиционное нападение. Зонная защита | 1 | |
| | Баскетбол. Игра в баскетбол | 1 | |
| **4** | **Раздела 4: Волейбол** | **5 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Волейбол. Правила игры. | 1 | |
| | Волейбол. Подводящие упражнения для нападающих действий | 1 | |
| | Волейбол. Разучивание верхней подачи мяча | 1 | |
| | Волейбол. Игра в волейбол | 1 | |
| | Волейбол. Игра в волейбол. | 1 | |
| **5** | **Раздела 5: Гимнастика** | **8 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Гимнастика. Правила поведения. | 1 | |
| | Гимнастика. Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 | |
| | Гимнастика. Соединение из 3-4 элементов. | 1 | |
| | Гимнастика. Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Строевые упражнения. | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Гимнастика. Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90$^{o}$ (Д) | 1 | |
| | Гимнастика. Акробатика | 1 | |
| | Гимнастика. Акробатика | 1 | |
| | Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | |
| **6** | **Раздела 6: Лапта** | **4 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Лапта. Правила игры | 1 | |
| | Лапта. Тактика игры в русскую лапту. | 1 | |
| | Лапта. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. | 1 | |
| | Лапта. Игра в лапту | 1 | |
| **7** | **Раздела 7:Лыжная подготовка** | **8 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок и с палками | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Подъем в гору, спуски и повороты. | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Совершенствовать лыжные ходы на дистанции | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Коньковый ход | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Коньковый ход | 1 | |
| | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4-5км. | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **8** | **Раздела 8:Волейбол** | **5 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Волейбол. Привила игры. | 1 | |
| | Волейбол. Техника верхней подачи. | 1 | |
| | Волейбол. Нападающий удар | 1 | |
| | Волейбол. Зоны защиты | 1 | |
| | Волейбол. Игра в волейбол | 1 | |
| **9** | **Раздела 9:Лапта** | **6 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Лапта Волейбол Правила игры | 1 | |
| | Лапта. Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями | 1 | |
| | Лапта. Овладение индивидуальных действий игроков в нападении | 1 | |
| | Лапта. Овладение стойкой и передвижениями. | 1 | |
| | Лапта. Игра в лапту | 1 | |
| | Лапта. Игра в лапту | 1 | |
| **10** | **Раздела 10:Баскетбол** | **5 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Баскетбол правила игры | 1 | |
| | Баскетбол. Позиционное нападение. Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. | 1 | |
| | Баскетбол. Позиционное нападение. Зонная защита. | 1 | |
| | Баскетбол. Игра в баскетбол | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Баскетбол. Игра в баскетбол | 1 | |
| **11** | **Раздела 11:Легкая атлетика** | **6 часов** | |
| | Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. | 1 | |
| | Легкая атлетика Старт и стартовый разгон | 1 | |
| | Легкая атлетика. Прыжка высоту способом «перешагивание». | 1 | |
| | Легкая атлетика. Техника прыжков в длину с разбега | 1 | |
| | Легкая атлетика. Эстафетный бег 4х100 | 1 | |
| | Легкая атлетика. Метание малого мяча | 1 | |
| **12** | **Раздела 12:Футбол** | **5 часа** | |
| | Инструктаж по ТБ. Футбол. Правила игры | 1 | |
| | Футбол. Специальные упражнения. Чеканка мяча | 1 | |
| | Футбол. Отработка тактики свободного нападения, | 1 | |
| | Футбол. Игра в мини-футбол 5х5 | 1 | |
| | Футбол. Игра в мини-футбол 5х5 | 1 | |

**Приложение к рабочей программе**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия муниципального района Чишминский район Республики Башкортостан**

| | | |
|---|---|---|
| **Рассмотрена и принята** | **Согласована** | **Утверждена** |
| **на заседании кафедры учителей** | **зам.директора по УВР** | **приказом № 262 от 30.08.2018г.** |
| **« Искусство. Технология. Спорт.»** | **_____/З.Я.Гилязетдинова/** | **Директор Гимназии** |
| **Протокол № 1 от 28.08.2018 г.** | **29.08.2018 г.** | **_____/Р.Ф.Гайнанова/** |

# Календарно – тематическое планирование по физической культуре

**Класс 6**

**Учитель Аминов Ильдус Фауитович**

**Количество часов: всего 70 часов; в неделю 2 часа.**