

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВАРГАШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»

РАССМОТРЕНО  
На ШМО учителей  
естественнонаучного  
цикла

Протокол №1 от  
*28 августа 2019г.*

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «*08*» августа 2019г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

*Г.И.*  
Бардын  
Для  
документации  
Приказ №*116* от *30 августа*  
*2019г.*



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет

«Физическая культура»

5-9 класс

Составители: учителя физической культуры МКОУ «Варгашинская СОШ №3» Бенников А.Г., Емельянова Н.С., Игнатова Д.Ю.

р.п.Варгаши, 2019г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВАРГАШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»

РАССМОТРЕНО  
На ШМО учителей  
естественнонаучного  
цикла

Протокол №1 от  
\_\_\_\_\_

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « » августа 201 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Т.И.  
Бардыш

Приказ № от -  
\_\_\_\_\_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет

«Физическая культура»

5-9 класс

Составители: учителя физической культуры МКОУ «Варгашинская СОШ №3» Банников А.Г., Емельянова Н.С., Игнатьева Д.Ю.

р.п.Варгаши, 2019г

Программа «Физическая культура. 5-9 классы» разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897; Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Основная школа. М, Просвещение 2011; Программы «Физическая культура, 5-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2011г. Рабочая программа включает в себя интегрированный курс ПУПАВ (8 часов в каждом классе). Рабочая программа по физической культуре адаптирована для обучающихся с ОВЗ, учитывает особенности психофизического развития и особые образовательные потребности данной категории детей. В силу того, что учащиеся с ОВЗ обучаются интегрировано в классе по общеобразовательной программе, коррекционная работа с ними осуществляется на уроке и предусматривает индивидуальный подход, использование дифференцированных заданий в классной и домашней работе.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **«Физическая культура»**

#### ***В результате изучения курса Физическая культура 5 класса учащиеся***

#### **Научатся:**

#### **в сфере предметных результатов**

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- 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;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

#### **в сфере метапредметных результатов:**

- ставить цели и задачи на каждом уроке;

- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, 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;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **в сфере личностных результатов**

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

### **Получат возможность научиться:**

#### **в сфере предметных результатов**

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

#### **в сфере метапредметных результатов**

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

#### **в сфере личностных результатов**

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***В результате изучения курса Физическая культура 6 класса учащиеся***

**Научатся:**

**в сфере предметных результатов**

- понимать роль и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, уметь 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;
- проводить, организовывать мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- овладеть системой знаний по истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- определять тренирующее воздействие на организм занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,
- уметь использовать основы технических действий в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
- 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;
- оценивать и объективно соотносить с общепринятыми нормами и нормативами показатели своего физического развития;
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- 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 соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- бегать в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- проплывать 50 м;
- 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;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- Выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

#### **в сфере метапредметных результатов:**

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- 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;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- 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 учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- понимать роль здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

#### **в сфере личностных результатов**

- знать о особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями;
- проводить и организовывать занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлять индивидуальные занятия в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

#### **Получат возможность научиться:**

#### **в сфере предметных результатов**

- 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 соревновании по легкой атлетике (бег, прыжки, метания);
- уметь сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- выполнять учебный проект.

#### **в сфере метапредметных результатов**

- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- анализировать сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- 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.

#### **в сфере личностных результатов**

- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- формировать портфолио учебных достижений.
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### *В результате изучения курса Физическая культура 7 класса учащиеся*

#### **Научатся:**

##### **в сфере предметных результатов**

- овладеть системой знаний о режиме дня и его основном содержании.
- проводить гимнастику для глаз и, включать ее в режим учебного дня и учебной недели;
- отбирать комплексы корригирующей физической культуры и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий;
- организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за динамикой развития своих основных физических качеств; измерять резервы организма с помощью функциональных проб и определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации;
- использовать закаливающие процедуры, банные процедуры для профилактики заболеваний.

##### **в сфере метапредметных результатов:**

- планировать пути достижения целей осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;



- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

### **в сфере личностных результатов**

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- 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;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
- выполнять после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в 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;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки);
- выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёхэлементов;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

## **Получат возможность научиться:**

### **в сфере предметных результатов**

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- 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;
- 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;
- контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) способностей и вести дневник самонаблюдения;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- 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.

## **В результате изучения курса Физическая культура 8 класса учащиеся**

### **Научатся:**

## **в сфере предметных результатов**

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- производить 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;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть 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.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- 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;
- 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;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

## **в сфере метапредметных результатов:**

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

### **в сфере личностных результатов**

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- 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;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13

шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; 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 комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- 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 соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- вести дневник самонаблюдений;
- 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.

### **Получат возможность научиться:**

#### **в сфере предметных результатов**

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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;
- 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;

- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- 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;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

#### **в сфере метапредметных результатов**

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **в сфере личностных результатов**

- узнать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- проявлять способность 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём 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;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

#### ***В результате изучения курса Физическая культура 9 класса учащиеся***

##### **Научатся:**

#### **в сфере предметных результатов**

- проводить комплексы адаптивной физической культуре и профессионально-прикладной физической подготовке;

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- производить 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;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- 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;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- организовывать занятия с учетом знаний о возрастных особенностях организма и физической подготовленности;
- 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;
- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;
- применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;
- выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма и физическую подготовленность;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;

- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

#### **в сфере метапредметных результатов:**

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- организовывать и проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

#### **в сфере личностных результатов**

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- 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;



- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; 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 комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- 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 соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- Вести дневник самонаблюдений;
- 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.

*Получат возможность научиться:*

### **в сфере предметных результатов**

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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;
- выполнять проект;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации

совместных занятий физическими упражнениями, уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- 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;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

### **в сфере метапредметных результатов**

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **в сфере личностных результатов**

- узнать историю физической культуры своего народа: Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980, 2014г

как части наследия народов России, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;

- проявлять способность 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём 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;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

## 2. Содержание учебного предмета

*Физическая культура как область знаний*

### **История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (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. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

*Физическая культура человека*

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Профилактика употребления психоактивных веществ, предупреждение распространения ВИЧ-инфекции (ПУПАВ)**

5 класс. «Понятие «здоровый образ жизни» и его компоненты.», «Оздоровительные системы физического воспитания», «Режим дня и здоровье, его составляющие.», «Как спорт помогает находить новых друзей?» «Личность и индивидуальность», «Красота и здоровье», «Чем опасно употребление ПАВ», «Профилактика вредных привычек: мотивы употребления ПАВ.»

6 класс. «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления», «Профилактика вредных привычек: мотивы употребления ПАВ»

7 класс. «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления», «Последствия употребления наркотиков»

8 класс. «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления», «Последствия употребления наркотиков»

9 класс. «Как отказаться от предложенных наркотиков», «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления»,

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Гимнастика с основами акробатики:* организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Легкая атлетика:* беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: «Перестрелка» «Охотники и утки», технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

*Лыжные гонки:* передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### *Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность*

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

#### *Специальная физическая подготовка.*

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

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

**прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся  
5-9 классов.**

№	Разделы программы	Количество часов (уроков)					
		Класс					
		<b>5</b>	<b>5в</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>1</b>	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока					6
<b>2</b>	ПУПАВ	В процессе урока					
<b>3</b>	Способы физической деятельности	В процессе урока	4	4	4	4	В процессе урока
<b>3</b>	Легкая атлетика	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>20</b>
<b>4</b>	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>36</b>
<b>5</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>20</b>
<b>6</b>	Лыжная подготовка	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>20</b>
<b>7</b>	Кроссовая подготовка	<b>9</b>					
Итого:			<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**3. Тематическое планирование**  
**Тематическое планирование для 5 класса**

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
	<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	27		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>10</b>		
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1		
2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.  Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.	1		
3	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места. Тестирование физической подготовленности.	1		
4	Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	1		
5	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1		
6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега.  <b>ПУПАВ:</b> Понятие «здоровый образ жизни» и его компоненты.	1		
7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	1		
8	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.  Правила ведение дневника самонаблюдения.	1		
9	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин. Тестирование физической подготовленности.	1		

10	<p>Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.</p> <p>Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p>	1		
	<b><i>Кроссовая подготовка</i></b>	<b>5</b>		
11	Контроль и регулирование физической нагрузки. Длительный бег до 20 мин.	1		
12	Челночный бег	1		
13	Бег с препятствиями	1		
14	Старты из различных и.п.	1		
15	Эстафеты	1		
	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>7</b>		
16	<p>Тема: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.</p> <p>Требования к безопасности и профилактике травматизма.</p>	1		
17	<p>Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.</p> <p>Роль занятий физической культурой в формировании здорового образа жизни.</p>	1		
18	<p>Нижняя прямая подача.</p> <p><b>ПУПАВ:</b> Оздоровительные системы физического воспитания.</p>	1		
19	<p>Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.</p> <p>Общие представления о работоспособности человека.</p>	1		
20	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1		
21	<p>Игра по упрощенным правилам. Игра «Передал – садись».</p> <p>Самомассаж, релаксация (общие</p>	1		

	представления).			
22	Игра по упрощенным правилам. <b>ПУПАВ:</b> Режим дня и здоровье, его составляющие.	1		
	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	5		
23	Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Эстафеты. История зарождения древних Олимпийских игр.	1		
24	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
25	Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.	1		
26	Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча. Олимпийское движение и спорт в России. Герои спорта и Олимпийских игр.	1		
27	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча.	1		
	<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>21</b>		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>6</b>		
28	Передвижения и остановка прыжком	1		
29	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
30	Игра «Перестрелка»	1		
31	Игра «Охотники и утки»	1		
32	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
33	Эстафета с ведением мяча.	1		
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>18</b>		
34	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV	1		



	класса.			
35	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперёд.  Упражнения на коррекцию осанки.	1		
36	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату.  Упражнения на профилактику сколиоза, плоскостопия.	1		
37	Совершенствовать кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	1		
38	Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1		
39	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	1		
40	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма.	1		
41	Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.  Гигиенические мероприятия в режиме дня, в процессе занятий физическими упражнениями.	1		
42	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	1		
43	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.  <b>ПУПАВ:</b> Закаливание организма как средство укрепления здоровья.	1		
44	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками.	1		
45	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.  Упражнения на профилактику плоскостопия, остеохондроза.	1		

46	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1		
47	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1		
48	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	1		
	<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>		
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>3</b>		
49	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.  Упражнения на профилактику органов дыхания и зрения.  <b>ПУПАВ: Красота и здоровье.</b>	1		
50	Совершенствовать опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
51	Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий.	1		
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>		
52	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	1		
53	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	1		
54	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1		
55	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	1		
56	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1		

57	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	1		
58	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1		
59	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1		
60	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1		
61	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1		
62	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	1		
63	Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1		
64	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	1		
65	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1		
66	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1		
67	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1		
68	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1		
69	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики. Составление индивидуальных комплексов общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений	1		
	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	5		
70	Нижняя прямая подача. <b>ПУПАВ:</b> Чем опасно употребление ПАВ?	1		
71	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1		
72	Передачи мяча сверху на месте и после	1		

	перемещения вперед.			
73	Игра по упрощенным правилам. <b>ПУПАВ:</b> Профилактика вредных привычек: мотивы употребления ПАВ.	2		
74	Составление комплексов упражнений, проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств	1		
	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	4		
75	Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка».	1		
76	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов.	1		
77	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1		
78	Баскетбол по упрощённым правилам. <b>ПУПАВ:</b> Как спорт помогает находить новых друзей?	1		
	<b>4 четверть</b>	24		
	<b>Спортивные игры</b>	9		
	<b>ФУТБОЛ</b>	6		
79	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1		
80	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		
81	Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости.	1		
82-83	Комбинации из освоенных элементов техники. Наблюдения за режимами физической нагрузки и динамикой физической подготовленности.	2		

84	Эстафета с ведением футбольного мяча.	1		
85	Игры – эстафеты с палочкой.	1		
86	Игра «Перестрелка»	1		
87	Передвижения и остановка прыжком	1		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>11</b>		
88	Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин.	1		
89	Прыжки через скакалку за 1мин.  Игра «Перестрелка». Тестирование физической подготовленности.	1		
90	Бег 60м со старта с опорой на одну руку.  Игра «Перестрелка». Тестирование физической подготовленности.	1		
91	Высокий старт, ускорения 15м.  Эстафеты.	1		
92	Бег 60 м.  Эстафеты с этапом до 30м.	1		
93	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка»	1		
94	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м.	1		
95	Медленный бег до 15 мин  <b>ПУПАВ:</b> «Личность и индивидуальность»,	1		
96	Бег 1000 м.  Эстафеты с предметами.	1		
97	Комплексы физкультминуток.  Бег в медленном темпе.	1		
98	Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие выносливости.	1		

	<b><i>Кроссовая подготовка</i></b>	<b>4</b>		
99	Длительный бег до 10 мин.	1		
100	Бег с препятствиями.	1		
101	Эстафетный бег.	1		
102	Кросс 1 км.	1		
Итого:		102 ч		

### Тематическое планирование для 6 класса

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий. Высокий старт. Бег с ускорением.	1		
2	Высокий старт. Бег 30 м.  Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.	1		
3	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Тестирование физической подготовленности. Бег 60 м	1		
4	Метание малого мяча с места в вертикальную цель. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.	1		
5	Метание малого мяча с места в вертикальную цель. Физическое развитие человека	1		
6	Метание малого мяча на дальность с разбега Понятие «здоровый образ жизни» и его компоненты.	1		
7	Упражнения общей физической подготовки Метание малого мяча на дальность с разбега. Техника движений и ее основные показатели	1		
8	Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». метание малого мяча по движущейся мишени. Правила ведения дневника самонаблюдения.	1		
9	Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги».ВФСК «ГТО»	1		
10	Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1		
	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	1		

11	Контроль и регулирование физической нагрузки.	1		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	16		
	ВОЛЕЙБОЛ	10		
12	техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.  Требования к безопасности и профилактике травматизма.	1		
13	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте и после перемещения.  Роль занятий физической культурой в формировании здорового образа жизни.	1		
14-15	Нижняя прямая подача. ПУПАВ: Оздоровительные системы физического воспитания.	2		
16	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.	1		
17	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1		
18	Игра по упрощенным правилам. Организация досуга средствами физической культуры	1		
19-20	Игра по упрощенным правилам.  ПУПАВ: Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	2		
21	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых видом спорта. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения	1		
	БАСКЕТБОЛ	6		
22	техничко-тактические действия и приемы игры в баскетболе. Правила спортивных игр. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Требования к безопасности и	1		



	профилактике травматизма			
23	Упражнения с мячом: Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту Игра. в баскетбол по правилам.	1		
24-25	Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места .Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой	2		
26	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Упражнения специальной физической и технической подготовки	1		
27	Упражнения специальной физической и технической подготовки. Игра в баскетбол по правилам.	1		
	<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ</b>	21		
28	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. организующие команды и приемы	1		
29	Кувырок вперед (назад) в группировке. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.	1		
30	два кувырка вперед в группировке . Основные правила развития физических качеств	1		
31	Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.	1		
32	Акробатическая комбинация. Упражнения на средней перекладине (мальчики): из виса завесой вне размахивание и подъем в упор	1		
33	Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.	1		
34	Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии. Прикладные упражнения:	1		

	передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке			
35	Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии. Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке	1		
36	Передвижения по гимнастическому бревну ( <i>девочки</i> ): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. стойка на голове и руках ( <i>мальчики</i> ).	1		
37	Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема ( <i>мальчики</i> ); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали ( <i>девочки</i> ). кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, ПУПАВ: Закаливание организма как средство укрепления здоровья.	1		
38	вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево ( <i>девочки</i> ). стойка на голове и руках.	1		
39	Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1		
40	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1		
41	Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла ( <i>мальчики</i> ); прыжок ноги врозь через гимнастического козла ( <i>девочки</i> ).	1		
42	Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла ( <i>мальчики</i> ); прыжок ноги врозь через гимнастического козла ( <i>девочки</i> ).	1		
43	Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла ( <i>мальчики</i> ); прыжок ноги врозь через гимнастического козла ( <i>девочки</i> ). Упражнения на профилактику органов дыхания и	1		

	зрения. ПУПАВ: Красота и здоровье.			
44	Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла ( <i>мальчики</i> ); прыжок ноги врозь через гимнастического козла ( <i>девочки</i> ).	1		
45	Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема ( <i>мальчики</i> ); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали ( <i>девочки</i> )	1		
46	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Лазание по канату	1		
47	Гимнастическая полоса препятствий. Специальная физическая подготовка.	1		
48	Полоса препятствий. Подтягивание.	1		
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	21		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды).	1		
50	Попеременный двухшажный ход	1		
51	Одновременный двухшажный ход	1		
52	Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием.	1		
53	попеременный четырехшажный ход .Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов.	1		
54	Повороты переступанием на месте и в движении. Самонаблюдение и самоконтроль	1		
55	Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания	1		
56	Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания	1		
57	передвижение на лыжах изученными способами	1		
58	Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность	1		

	дистанции регулируется учителем или учащимися).			
59	передвижение на лыжах изученными способами. Повороты переступанием на месте и в движении	1		
60	Техника подъёма и спуска. торможение плугом. Повороты переступанием на месте и в движении	1		
61	Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).	1		
62	передвижение на лыжах изученными способами. Подъемы, спуск в низкой стойке.	1		
63	передвижение на лыжах изученными способами	1		
64	Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).	1		
65	передвижение на лыжах изученными способами. Повороты переступанием на месте и в движении	1		
66	передвижение на лыжах изученными способами. Организация досуга средствами физической культуры	1		
67	передвижение на лыжах изученными способами. Подъемы, спуски	1		
68	передвижение на лыжах изученными способами. Подъемы, спуски	1		
69	передвижение на лыжах изученными способами	1		
	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	1		
70	Составление индивидуальных комплексов общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений	1		
	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	7		
71	Нижняя прямая подача. ПУПАВ: Чем опасно употребление ПАВ?	1		
72- 73	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	2		

74	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.	1		
75-77	Игра по упрощенным правилам. ПУПАВ: Профилактика вредных привычек: мотивы употребления ПАВ.	3		
	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	1		
78	Составление комплексов упражнений, проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств	1		
	БАСКЕТБОЛ.	6		
79	Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; остановка в шаге и прыжком после ускорения . Упражнения специальной физической и технической подготовки	1		
80	Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту.	1		
81	Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Организация досуга средствами физической культуры	1		
82	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии	1		
83-84	Игра в баскетбол по правилам. ПУПАВ: Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления	2		
	ФУТБОЛ	6		
85-86	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	2		
87	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		
88	Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости.	1		

89-90	Комбинации из освоенных элементов техники.	2		
	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	1		
91	Наблюдения за режимами физической нагрузки и динамикой физической подготовленности.	1		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11		
92	Высокий старт. Бег с ускорением	1		
93	Высокий старт. Бег 30 м Тестирование физической подготовленности.	1		
94	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условия	1		
95	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Упражнения общей физической подготовки	1		
96	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1		
97	Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»Бег 60м. ВФСК «ГТО»	1		
98	Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
99	Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» ПУПАВ: Гигиена учебного труда и здоровье ребенка.	1		
100	Метание малого мяча на дальность с разбега. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1		
101	Метание малого мяча на дальность с разбега. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях	1		
102	Метание малого мяча на дальность с разбега. метание малого мяча по движущейся мишени	1		

### Тематическое планирование для 7 класса

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий. Высокий старт. Бег с ускорением.	1		
2	Высокий старт. Бег 30 м. Спринтерский бег.  Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.	1		
3	Бег на тренировочные дистанции. Тестирование физической подготовленности. Бег 60 м	1		
4	Метание малого мяча с места в вертикальную цель. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.	1		
5	Метание малого мяча с места в вертикальную цель. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Физическое развитие человека.	1		
6	Метание малого мяча на дальность с разбега. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Бег на тренировочные дистанции (1500 м — мальчики; 800 м — девочки). Понятие «здоровый образ жизни» и его компоненты.	1		
7	Упражнения общей физической подготовки Метание малого мяча на дальность с разбега. Техника движений и ее основные показатели	1		
8	Прыжки: в длину с разбега способом «согнут ноги». метание малого мяча по движущейся мишени. Правила ведения дневника самонаблюдения.	1		
9	Прыжки: в длину с разбега способом «согнут ноги». ВФСК «ГТО»	1		
10	Прыжки: в длину с разбега способом «согнут ноги». Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1		
	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	1		

11	Контроль и регулирование физической нагрузки.	1		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	16		
	ВОЛЕЙБОЛ	10		
12	техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.  Требования к безопасности и профилактике травматизма.	1		
13	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте и после перемещения.  Роль занятий физической культурой в формировании здорового образа жизни.	1		
14-15	Нижняя прямая подача. ПУПАВ: Оздоровительные системы физического воспитания.	2		
16	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.	1		
17	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1		
18	Игра по упрощенным правилам. Организация досуга средствами физической культуры	1		
19-20	Игра по упрощенным правилам.  ПУПАВ: Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	2		
21	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых видом спорта. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения	1		
	БАСКЕТБОЛ	6		
22	техничко-тактические действия и приемы игры в баскетболе. Правила спортивных игр. Требования к безопасности и профилактике травматизма	1		
23	Упражнения с мячом Ловля катящегося мяча на месте и в движении Игра. в баскетбол по правилам.	1		
24-25	взаимодействие в нападении (быстрое нападение). Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой	2		



26	Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях: вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча	1		
27	борьба за мяч, не попавший в корзину. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Игра в баскетбол по правилам.	1		
	ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	21		
28	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. организующие команды и приемы	1		
29	из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.	1		
30	Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Основные правила развития физических качеств. Специальная физическая подготовка.	1		
31	Акробатическая комбинация (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.	1		
32	Акробатическая комбинация.	1		
33	Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): из вися стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок;	1		
34	Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии. Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке	1		
35	Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии. Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке	1		
36	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. стойка на голове и руках (мальчики).	1		

37	Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки).кувырок назад в группировке, стойка на лопатках,ПУПАВ: Закаливание организма как средство укрепления здоровья.	1		
38	вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки). стойка на голове и руках. Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках с махом ног (мальчики);	1		
39	Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1		
40	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1		
41	Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).	1		
42	Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).	1		
43	Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Упражнения на профилактику органов дыхания и зрения. ПУПАВ: Красота и здоровье.	1		
44	Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).	1		
45	Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки)	1		
46	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Лазание по канату	1		

47	Гимнастическая полоса препятствий. Специальная физическая подготовка.	1		
48	Полоса препятствий. Подтягивание.	1		
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды).	1		
50	Попеременный двухшажный ход	1		
51	Одновременный двухшажный ход	1		
52	Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием.	1		
53	попеременный четырехшажный ход .Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов.	1		
54	Повороты переступанием на месте и в движении. Самонаблюдение и самоконтроль	1		
55	Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания	1		
56	Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания	1		
57	передвижение на лыжах изученными способами	1		
58	Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).	1		
59	передвижение на лыжах изученными способами. Повороты упором.	1		
60	Техника подъёма и спуска. торможение плугом. Повороты переступанием на месте и в движении	1		
61	Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).	1		
62	передвижение на лыжах изученными способами. Подъемы, спуск в низкой стойке.	1		
63	передвижение на лыжах изученными способами	1		
64	Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).	1		

65	передвижение на лыжах изученными способами. Повороты переступанием на месте и в движении	1		
66	передвижение на лыжах изученными способами. Организация досуга средствами физической культуры	1		
67	передвижение на лыжах изученными способами. Подъемы, спуски	1		
68	передвижение на лыжах изученными способами. Подъемы, спуски	1		
69	передвижение на лыжах изученными способами	1		
	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	1		
70	Составление индивидуальных комплексов общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений	1		
	ВОЛЕЙБОЛ	7		
71	Нижняя прямая подача. ПУПАВ: Чем опасно употребление ПАВ?	1		
72-73	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	2		
74	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.	1		
75-77	Игра по упрощенным правилам.  ПУПАВ: Профилактика вредных привычек: мотивы употребления ПАВ.	3		
	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	1		
78	Составление комплексов упражнений, проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств	1		
	БАСКЕТБОЛ.	6		
79	Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях. Упражнения специальной физической и технической подготовки	1		
80	Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча.	1		
81	Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Организация досуга средствами физической культуры	1		

82	Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину	1		
83-84	Игра в баскетбол по правилам. ПУПАВ: Как спорт помогает находить новых друзей?	2		
	ФУТБОЛ	6		
85-86	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	2		
87	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		
88	Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости.	1		
89-90	Комбинации из освоенных элементов техники.	2		
	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	1		
91	Наблюдения за режимами физической нагрузки и динамикой физической подготовленности.	1		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.	11		
92	Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий)	1		
93	Бег с препятствиями. Бег 30 м Тестирование физической подготовленности.	1		
94	Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условия	1		
95	Бег на тренировочные дистанции (100 м). Упражнения общей физической подготовки	1		
96	Бег на тренировочные дистанции (1500 м — мальчики; 800 м — девочки).	1		
97	Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». ). Спринтерский бег. ВФСК «ГТО»	1		
98	Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
99	Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» ПУПАВ: Гигиена учебного труда и здоровье ребенка.	1		
100	Метание малого мяча на дальность с разбега. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1		

101	Метание малого мяча на дальность с разбега. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях	1		
102	Метание малого мяча на дальность с разбега. метание малого мяча по движущейся мишени	1		

### Тематическое планирование для 8 класса

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий. Высокий старт. Бег с ускорением.	1		
2	Высокий старт. Бег 30 м. Спринтерский бег.  Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.	1		
3	Бег на тренировочные дистанции. Тестирование физической подготовленности. Бег 60 м	1		
4	Метание малого мяча с места в вертикальную цель. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.	1		
5	Метание малого мяча с места в вертикальную цель. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Физическое развитие человека.	1		
6	Метание малого мяча на дальность с разбега. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Бег на тренировочные дистанции (1500 м — мальчики; 800 м — девочки). Понятие «здоровый образ жизни» и его компоненты.	1		
7	Упражнения общей физической подготовки Метание малого мяча на дальность с разбега. Техника движений и ее основные показатели	1		
8	Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». метание малого мяча по движущейся мишени. Правила ведения дневника самонаблюдения.	1		
9	Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». ВФСК «ГТО»	1		
10	Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила	1		

	подбора физических упражнений и физических нагрузок.			
	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	1		
11	Контроль и регулирование физической нагрузки.	1		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	16		
	ВОЛЕЙБОЛ	10		
12	техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.  Требования к безопасности и профилактике травматизма.	1		
13	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте и после перемещения.  Роль занятий физической культурой в формировании здорового образа жизни.	1		
14-15	Нижняя прямая подача. ПУПАВ: Оздоровительные системы физического воспитания.	2		
16	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.	1		
17	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1		
18	Игра по упрощенным правилам. Организация досуга средствами физической культуры	1		
19-20	Игра по упрощенным правилам.  ПУПАВ: Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	2		
21	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых видом спорта. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения	1		
	БАСКЕТБОЛ	6		
22	техничко-тактические действия и приемы игры в баскетболе. Правила спортивных игр. Требования к безопасности и профилактике травматизма	1		
23	Упражнения с мячом Ловля катящегося мяча на месте и в движении Игра. в баскетбол по правилам.	1		

24-25	взаимодействие в нападении (быстрое нападение). Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой	2		
26	Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях: вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча	1		
27	борьба за мяч, не попавший в корзину. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Игра в баскетбол по правилам.	1		
	ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	21		
28	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. организующие команды и приемы	1		
29	из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.	1		
30	Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Основные правила развития физических качеств. Специальная физическая подготовка.	1		
31	Акробатическая комбинация (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.	1		
32	Акробатическая комбинация.	1		
33	Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок;	1		
34	Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии. Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке	1		
35	Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии. Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке	1		
36	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной,	1		



	полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. стойка на голове и руках (мальчики).			
37	Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки).кувырок назад в группировке, стойка на лопатках,ПУПАВ: Закаливание организма как средство укрепления здоровья.	1		
38	вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки). стойка на голове и руках. Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках с махом ног (мальчики);	1		
39	Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1		
40	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1		
41	Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).	1		
42	Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).	1		
43	Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Упражнения на профилактику органов дыхания и зрения. ПУПАВ: Красота и здоровье.	1		
44	Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).	1		
45	Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки)	1		

46	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Лазание по канату	1		
47	Гимнастическая полоса препятствий. Специальная физическая подготовка.	1		
48	Полоса препятствий. Подтягивание.	1		
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды).	1		
50	Попеременный двухшажный ход	1		
51	Одновременный двухшажный ход	1		
52	Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием.	1		
53	попеременный четырехшажный ход .Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов.	1		
54	Повороты переступанием на месте и в движении. Самонаблюдение и самоконтроль	1		
55	Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания	1		
56	Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания	1		
57	передвижение на лыжах изученными способами	1		
58	Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).	1		
59	передвижение на лыжах изученными способами. Повороты упором.	1		
60	Техника подъёма и спуска. торможение плугом. Повороты переступанием на месте и в движении	1		
61	Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).	1		
62	передвижение на лыжах изученными способами. Подъемы, спуск в низкой стойке.	1		
63	передвижение на лыжах изученными способами	1		
64	Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции	1		

	регулируется учителем или учащимися).			
65	передвижение на лыжах изученными способами. Повороты переступанием на месте и в движении	1		
66	передвижение на лыжах изученными способами. Организация досуга средствами физической культуры	1		
67	передвижение на лыжах изученными способами. Подъемы, спуски	1		
68	передвижение на лыжах изученными способами. Подъемы, спуски	1		
69	передвижение на лыжах изученными способами	1		
	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	1		
70	Составление индивидуальных комплексов общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений	1		
	ВОЛЕЙБОЛ	7		
71	Нижняя прямая подача. ПУПАВ: Чем опасно употребление ПАВ?	1		
72-73	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	2		
74	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.	1		
75-77	Игра по упрощенным правилам.  ПУПАВ: Профилактика вредных привычек: мотивы употребления ПАВ.	3		
	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	1		
78	Составление комплексов упражнений, проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств	1		
	БАСКЕТБОЛ.	6		
79	Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях. Упражнения специальной физической и технической подготовки	1		
80	Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча.	1		
81	Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Организация досуга	1		

	средствами физической культуры			
82	Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину	1		
83-84	Игра в баскетбол по правилам. ПУПАВ: Как спорт помогает находить новых друзей?	2		
	ФУТБОЛ	6		
85-86	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	2		
87	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		
88	Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости.	1		
89-90	Комбинации из освоенных элементов техники.	2		
	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	1		
91	Наблюдения за режимами физической нагрузки и динамикой физической подготовленности.	1		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.	11		
92	Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий)	1		
93	Бег с препятствиями. Бег 30 м Тестирование физической подготовленности.	1		
94	Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условия	1		
95	Бег на тренировочные дистанции (100 м). Упражнения общей физической подготовки	1		
96	Бег на тренировочные дистанции (1500 м — мальчики; 800 м — девочки).	1		
97	Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». ). Спринтерский бег. ВФСК «ГТО»	1		
98	Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
99	Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» ПУПАВ: Гигиена учебного труда и здоровье ребенка.	1		
100	Метание малого мяча на дальность с разбега. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической	1		

	культурой.			
101	Метание малого мяча на дальность с разбега. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях	1		
102	Метание малого мяча на дальность с разбега. метание малого мяча по движущейся мишени	1		