

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Самарской области**

**Южное управление министерства образования Самарской области**

**ГБОУ СОШ "ОЦ" пос. Поляков"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО

учителей начальных классов и предметов областей: искусство, труд (технология), ОБЗР и физическая культура

Т.В. Дементьева  
Протокол №1 от «26» августа 2024 г.

**ПРОВЕРЕНО**

Заместитель директора по УВР

А.Б. Эргашева  
от «26» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о директора ГБОУ СОШ «ОЦ» пос. Поляков

Е.А. Шидловская  
Приказ № 195  
от «29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов



C=RU, O="ГБОУ СОШ""ОЦ"" пос.  
**Поляков**", CN=Шидловская Е\_А\_,  
E=so\_polsk\_sch@samara.edu.ru  
00cdbedd50c92f0dc  
2024-08-29 17:36:05

Поляков, 2024 г

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной рабочей программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы. (Опубликована в пособии «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы» Москва: Просвещение, 2019г.)

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебников по физической культуре:

- Матвеев А.П. Физическая культура 7 класс. М:"Просвещение" 2021
- Матвеев А.П. Физическая культура 8 класс. М:"Просвещение" 2021
- Матвеев А.П. Физическая культура 9 класс. М:"Просвещение" 2021

*Цель школьного образования по физической культуре* – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом в рабочей программе выстроена система уроков с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

Согласно учебного плана, всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 510 часов:

<b>Классы</b>	<b>Часы в год</b>	<b>Часы в неделю</b>
5 класс	102	3
6 класс	102	3
7 класс	102	3
8 класс	102	3
9 класс	102	3

## **2. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее -

частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

**В области познавательной культуры:**

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Планируемые результаты изучения учебного курса**

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

- *рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;*
- *характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;*
- *определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,*

*излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;*

- *разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;*
- *руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;*
- *руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:**

- *использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;*
- *составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;*
- *классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;*
- *самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;*
- *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*

- *взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

### **3. Содержание учебного предмета Физическая культура** **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

## **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

#### 4. Тематическое планирование

##### Тематическое планирование 5 класс

№ раздела	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практика
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1.	История физической культуры.	1		
2.	Физическая культура, основные понятия. Осанка.	1		
3.	Физическая культура. Утренняя гимнастика. Физминутки.	1		
4.	Физическая культура. Закаливание.	1		
<b>2.</b>	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>6</b> (не являются отдельными часами, включены в уроки раздела «гимнастика»)	<b>0</b>	<b>0</b>
1.	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	1		
2.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	2		
3.	Физическая нагрузка и способы ее дозирования.	1		
4.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	2		
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>98</b>	<b>0</b>	<b>98</b>
<b>3.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой	1		1

	атлетике. Высокий старт. Бег 4 раза x 15-30 м. Бег с преодолением препятствий.			
2.	Высокий старт. Бег 5 раз x 40 м. Бег с преодолением препятствий. Зарождение Олимпийских игр древности.	1		1
3.	Высокий старт. Бег 3 раза x 50 м. Бег с преодолением препятствий. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	1		1
4.	Бег на 100-200 м. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1		1
5.	Бег 3-4 раза x 100 м. Тест - прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1		1
6.	Челночный бег 3x10 м. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1		1
7.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока. Бег 3-4 раза x 200 м. Тест - челночный бег 3x10 м.	1		1
8.	Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. Кросс 6-9 мин. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1		1
9.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м. Кросс 7-10 мин. Тест – подтягивание на перекладине.	1		1
10.	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Тест – 6-минутный бег.	1		1
<b>4.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками. Стойка волейболиста.	1		1
2.	Передача мяча сверху двумя руками. Стойка волейболиста. Упражнения для сохранения правильной осанки.	1		1
3.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1		1
4.	Прием мяча снизу двумя руками.	1		1

	Перемещения в стойке волейболиста.			
5.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1		1
6.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
7.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
8.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
9.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
10.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
11.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
12.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
13.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
14.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками. Стойка волейболиста.	1		1
<b>5.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>21</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Кувырок вперед.	1		1

	Лазание по канату. Подтягивание. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Упражнения для развития гибкости.			
2.	Кувырок вперед. Лазание по канату. Подтягивание. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Упражнения для развития гибкости.	1		1
3.	Кувырок назад. Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1		1
4.	Кувырок назад. Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1		1
5.	Стойка на лопатках. Лазание по канату. Подтягивание. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Упражнения для развития гибкости.	1		1
6.	Стойка на лопатках. Лазание по канату. Подтягивание. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Упражнения для развития гибкости.	1		1
7.	Опорные прыжки (Вскок в упор присев; соскок прогнувшись). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1		1
8.	Опорные прыжки (Вскок в упор присев; соскок прогнувшись). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1		1

9.	Опорные прыжки (Вскок в упор присев; соскок прогнувшись). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1		1
10.	Опорные прыжки (Вскок в упор присев; соскок прогнувшись). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1		1
11.	Опорные прыжки (Вскок в упор присев; соскок прогнувшись). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1		1
12.	Опорные прыжки (Вскок в упор присев; соскок прогнувшись). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1		1
13.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1		1
14.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1		1
15.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1		1
16.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1		1
17.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Перестроение	1		1

	из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.			
18.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висячем положении). Упражнения для развития гибкости. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1		1
19.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висячем положении). Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения.	1		1
20.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висячем положении). Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения.	1		1
21.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висячем положении). Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения.	1		1
<b>6.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>23</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
2.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
3.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
4.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
5.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
6.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
7.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
8.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1

9.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
10.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
11.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
12.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
13.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
14.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
15.	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
16.	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
17.	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
18.	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
19.	Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
20.	Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
21.	Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
22.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1		1
23.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1		1
<b>7.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>19</b>
1.	Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1
2.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка	1		1

	двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.			
3.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1
4.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1		1
5.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Учебная игра.	1		1
6.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1		1
7.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1		1
8.	Ведения мяча без сопротивления защитника. Учебная игра.	1		1
9.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
10.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
11.	Футбол. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1		1
12.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1		1

	внутренней стороной стопы и средней частью подъема.			
13.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1		1
14.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		1
15.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1		1
16.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1		1
17.	Удары по воротам. Учебная игра.	1		1
18.	Удары по воротам. Учебная игра.	1		1
19.	Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.	1		1
<b>8.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
1.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1		1
2.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1		1
3.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Челночный бег. Прыжки через препятствия.	1		1
4.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. челночный бег. Прыжки через препятствия.	1		1
5.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Тест - прыжок в длину с места.	1		1

6.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Тест - челночный бег 3x10м.	1		1
7.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча стоя грудью и боком в направлении броска.	1		1
8.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – подтягивание на перекладине.	1		1
9.	Скоростной бег до 40м. бег 1000м. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1		1
10.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1		1
11.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – 6-минутный бег.	1		1

### Тематическое планирование 6 класс

№ раздела	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практика
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1.	История физической культуры. Возрождение олимпийских игр.	1		
2.	Физическая культура, основные понятия. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений.	1		
3.	Физическая культура. Утренняя гимнастика. Физминутки.	1		
4.	Физическая культура. Закаливание.	1		
<b>2.</b>	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>6</b> (не являются отдельными часами, включены в уроки раздела «гимнастика»)	<b>0</b>	<b>0</b>
1.	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	1		
2.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	2		
3.	Физическая нагрузка и способы ее дозирования.	1		
4.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	2		
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>98</b>	<b>0</b>	<b>98</b>
<b>3.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 4 раза x 15-30 м. Бег с преодолением препятствий.	1		1
2.	Высокий старт. Бег 5 раз x 40 м. Бег с преодолением препятствий.	1		1
3.	Высокий старт. Бег 3 раза x 50 м. Бег с преодолением препятствий.	1		1
4.	Бег на 100-200 м. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1		1
5.	Бег 3-4 раза x 100 м. Тест – прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1		1

6.	Челночный бег 3x10 м. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1		1
7.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока. Бег 3-4 раза x 200 м. Тест – челночный бег 3x10 м.	1		1
8.	Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. Кросс 6-9 мин. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1		1
9.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м. Кросс 7-10 мин. Тест – подтягивание на перекладине.	1		1
10.	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Тест – 6-минутный бег.	1		1
<b>4.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Стойка волейболиста.	1		1
2.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).	1		1
3.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).	1		1
4.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1		1
5.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1		1
6.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
7.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1

8.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
9.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
10.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
11.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
12.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
13.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
14.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
<b>5.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>21</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату. Подтягивание. Строевой шаг. Упражнения для развития гибкости.	1		1
2.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно.	1		1
3.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно.	1		1
4.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости.	1		1

	Строевой шаг. Мост из положения стоя с помощью.			
5.	Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг.	1		1
6.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Мост из положения стоя с помощью.	1		1
7.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
8.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
9.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
10.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
11.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
12.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
13.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
14.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
15.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
16.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
17.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висячем положении). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1

18.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висячем положении). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
19.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висячем положении). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
20.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висячем положении). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
21.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висячем положении). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
<b>6.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>23</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
2.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
3.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
4.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
5.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
6.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
7.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
8.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
9.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1

10.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
11.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
12.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
13.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
14.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
15.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3.5 км.	1		1
16.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3.5 км.	1		1
17.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
18.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
19.	Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
20.	Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
21.	Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
22.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1		1
23.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1		1
<b>7.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>19</b>
1.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1
2.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1

3.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1
4.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1		1
5.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1		1
6.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1		1
7.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1		1
8.	Ведения мяча без сопротивления защитника. Учебная игра.	1		1
9.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
10.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
11.	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1		1
12.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1		1

13.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
14.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
15.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
16.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
17.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1		1
18.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1		1
19.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1		1
<b>8.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
1.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1		1
2.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1		1
3.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Челночный бег. Прыжки через препятствия.	1		1
4.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Челночный бег. Прыжки через препятствия.	1		1
5.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Тест – прыжок в длину с места.	1		1
6.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя	1		1

	руками из-за головы. Тест – челночный бег 3x10м.			
7.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча стоя грудью и боком в направлении броска.	1		1
8.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – подтягивание на перекладине.	1		1
9.	Скоростной бег до 40м. бег 1000м. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1		1
10.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1		1
11.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – 6-минутный бег.	1		1

**Тематическое планирование 7 класс**

<b>№ раздела</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Учебные часы</b>	<b>Контрольные работы</b>	<b>Практика</b>
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1.	История физической культуры. Олимпийское движение в России (СССР).	1		
2.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1		
3.	Физическая культура, основные понятия. Техническая подготовка.	1		
4.	Физическая культура. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1		
<b>2.</b>	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>6</b> (не являются отдельными часами, включены в уроки раздела «гимнастика»)	<b>0</b>	<b>0</b>
1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1		
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений.	2		
3.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1		
4.	Самонаблюдение и самоконтроль.	2		
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>98</b>	<b>0</b>	<b>98</b>
<b>3.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 4 раза x 15-30 м. Бег с преодолением препятствий.	1		1
2.	Высокий старт. Бег 5 раз x 40 м. Бег с преодолением препятствий.	1		1
3.	Высокий старт. Бег 3 раза x 50 м. Бег с преодолением препятствий.	1		1
4.	Бег на 100-200 м. Прыжок в длину с	1		1

	места. Челночный бег 3x10 м.			
5.	Бег 3-4 раза x 100 м. Тест – прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1		1
6.	Челночный бег 3x10 м. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1		1
7.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока. Бег 3-4 раза x 200 м. Тест – челночный бег 3x10 м.	1		1
8.	Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. Кросс 6-9 мин. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1		1
9.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м. Кросс 7-10 мин. Тест – подтягивание на перекладине.	1		1
10.	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Тест – 6-минутный бег.	1		1
<b>4.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Стойка волейболиста.	1		1
2.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	1		1
3.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	1		1
4.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1		1
5.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1		1
6.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
7.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными	1		1

	техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.			
8.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
9.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
10.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
11.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
12.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
13.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
14.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
<b>5.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>21</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату. Подтягивание. Строевой шаг. Упражнения для развития гибкости.	1		1
2.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно.	1		1
3.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Два кувырка вперед	1		1

	слитно.			
4.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Мост из положения стоя с помощью.	1		1
5.	Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг.	1		1
6.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Мост из положения стоя с помощью.	1		1
7.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
8.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
9.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
10.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
11.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
12.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
13.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
14.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
15.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
16.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
17.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых	1		1

	ног в вися). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.			
18.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в вися). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
19.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в вися). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
20.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в вися). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
21.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в вися). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
<b>6.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>23</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
2.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
3.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
4.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
5.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
6.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
7.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1

8.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
9.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
10.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
11.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
12.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
13.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
14.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
15.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3.5 км.	1		1
16.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3.5 км.	1		1
17.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
18.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
19.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
20.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
21.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
22.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1		1
23.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1		1
<b>7.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>19</b>
1.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1
2.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча	1		1

	двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.			
3.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1
4.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1		1
5.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1		1
6.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1		1
7.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1		1
8.	Ведения мяча без сопротивления защитника. Учебная игра.	1		1
9.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
10.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
11.	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1		1
12.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному	1		1

	и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.			
13.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
14.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
15.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
16.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
17.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1		1
18.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1		1
19.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1		1
<b>8.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
1.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1		1
2.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1		1
3.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Челночный бег. Прыжки через препятствия.	1		1
4.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. челночный бег. Прыжки через препятствия.	1		1
5.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Тест – прыжок	1		1

	в длину с места.			
6.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Тест – челночный бег 3x10м.	1		1
7.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча стоя грудью и боком в направлении броска.	1		1
8.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – подтягивание на перекладине.	1		1
9.	Скоростной бег до 40 м. бег 1000 м. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1		1
10.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1		1
11.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – 6-минутный бег.	1		1

### Тематическое планирование 8 класс

№ раздела	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практика
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1.	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1		
2.	Физическая подготовка. Адаптивная физическая культура.	1		
3.	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1		
4.	Восстановительный массаж.	1		
<b>2.</b>	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>6</b> (не являются отдельными часами, включены в уроки раздела «гимнастика»)	<b>0</b>	<b>0</b>
1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	3		
2.	Планирование занятий физической культурой.	3		
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>98</b>	<b>0</b>	<b>98</b>
<b>3.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 4 раза x 15-30 м. Бег с преодолением препятствий.	1		1
2.	Высокий старт. Бег 5 раз x 40 м. Бег с преодолением препятствий.	1		1
3.	Высокий старт. Бег 3 раза x 50 м. Бег с преодолением препятствий.	1		1
4.	Бег на 100-200 м. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1		1
5.	Бег 3-4 раза x 100 м. Тест – прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1		1
6.	Челночный бег 3x10 м. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1		1
7.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока. Бег 3-4 раза x 200	1		1

	м. Тест – челночный бег 3x10 м.			
8.	Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. Кросс 6-9 мин. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1		1
9.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м. Кросс 7-10 мин. Тест – подтягивание на перекладине.	1		1
10.	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Тест – 6-минутный бег.	1		1
<b>4.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Стойка волейболиста.	1		1
2.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	1		1
3.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	1		1
4.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1		1
5.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1		1
6.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
7.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
8.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
9.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с	1		1

	изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.			
10.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
11.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
12.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
13.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
14.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
<b>5.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>21</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату. Подтягивание. Строевой шаг. Упражнения для развития гибкости.	1		1
2.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно.	1		1
3.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно.	1		1
4.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Мост из положения стоя с помощью.	1		1
5.	Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости.	1		1

	Строевой шаг.			
6.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Мост из положения стоя с помощью.	1		1
7.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
8.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
9.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
10.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
11.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
12.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
13.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
14.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
15.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
16.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
17.	Висы и упоры(Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в вися). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
18.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в вися). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1

19.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висячем положении). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
20.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висячем положении). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
21.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висячем положении). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
<b>6.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>23</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
2.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
3.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
4.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
5.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
6.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
7.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
8.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
9.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
10.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
11.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1

12.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
13.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
14.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
15.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3.5 км.	1		1
16.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3.5 км.	1		1
17.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
18.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
19.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
20.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
21.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
22.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1		1
23.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1		1
<b>7.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>19</b>
1.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1
2.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1
3.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой	1		1

	от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.			
4.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1		1
5.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1		1
6.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1		1
7.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1		1
8.	Ведения мяча без сопротивления защитника. Учебная игра.	1		1
9.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
10.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
11.	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1		1
12.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1		1
13.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по	1		1

	воротам.			
14.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
15.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
16.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
17.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1		1
18.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1		1
19.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1		1
<b>8.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
1.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1		1
2.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1		1
3.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Челночный бег. Прыжки через препятствия.	1		1
4.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. челночный бег. Прыжки через препятствия.	1		1
5.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Тест – прыжок в длину с места.	1		1
6.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Тест – челночный бег 3x10м.	1		1
7.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча стоя грудью и боком в направлении броска.	1		1

8.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – подтягивание на перекладине.	1		1
9.	Скоростной бег до 40м. бег 1000м. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1		1
10.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1		1
11.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – 6-минутный бег.	1		1

**Тематическое планирование 9 класс**

<b>№ раздела</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Учебные часы</b>	<b>Контрольные работы</b>	<b>Практика</b>
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1.	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристических походов.	1		
2.	Здоровье и здоровый образ жизни.	1		
3.	Проведение банных процедур.	1		
4.	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1		
<b>2.</b>	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>6</b> (не являются отдельными часами, включены в уроки раздела «гимнастика»)	<b>0</b>	<b>0</b>
1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2		
2.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки.	2		
3.	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	2		
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>98</b>	<b>0</b>	<b>98</b>
<b>3.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт.	1		1
2.	Высокий старт до 60 метров. Финиширование.	1		1
3.	Спринтерский бег. Бег 30 метров.	1		1
4.	Эстафетный бег.	1		1
5.	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		1
6.	Бег на 100 метров (на результат).	1		1
7.	Прыжок в длину с разбега.	1		1
8.	Метание малого мяча.	1		1
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		1

10.	Бег на средние дистанции (1000 метров – 1500 метров).	1		1
<b>4.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Стойка волейболиста.	1		1
2.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	1		1
3.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	1		1
4.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1		1
5.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1		1
6.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
7.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
8.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
9.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
10.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
11.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1

12.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
13.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
14.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
<b>5.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>21</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Кувырки вперед и назад слитно.	1		1
2.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки).	1		1
3.	Совершенствование акробатических упражнений.	1		1
4.	Стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной, выпад вперед (девочки).	1		1
5.	Акробатическая комбинация.	1		1
6.	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1		1
7.	Подъем переворотом в упор.	1		1
8.	Висы и упоры.	1		1
9.	Подтягивание (учет). Лазанье по канату.	1		1
10.	Размахивание и соскок.	1		1
11.	Подъем переворотом; подтягивание в висе: мальчики. Поднятие ног в висе: девочки	1		1
12.	Стойка на руках кувырок вперед.	1		1
13.	Кувырок назад через стойку на руках.	1		1
14.	Длинный кувырок вперед.	1		1
15.	Опорный прыжок через козла.	1		1
16.	Лазание по канату в два приема.	1		1

17.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения.	1		1
18.	Стойка на голове и руках силой.	1		1
19.	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1		1
20.	Опорный прыжок (учет).	1		1
21.	Эстафета с элементами гимнастики.	1		1
<b>6.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>23</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход.	1		1
2.	Передвижение лыжными ходами.	1		1
3.	Попеременный двушажный ход.	1		1
4.	Переход с одного хода на другой.	1		1
5.	Одновременный одношажный ход.	1		1
6.	Прохождение дистанции до 3км.	1		1
7.	Одновременный бесшажный ход.	1		1
8.	Преодоление контруклонов.	1		1
9.	Повороты на месте переступанием.	1		1
10.	Одновременный двушажный ход.	1		1
11.	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1		1
12.	Повороты в движении.	1		1
13.	Попеременный четырехшажный ход.	1		1
14.	Подъем ступающим шагом.	1		1
15.	Одновременный одношажный коньковый ход.	1		1
16.	Повороты при спусках упором.	1		1
17.	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе.	1		1
18.	Повороты при спусках «полуплугом».	1		1
19.	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе.	1		1
20.	Прохождение дистанции 2 -3 км.	2		2

21.	Лыжная эстафета.	2		2
<b>7.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>19</b>
1.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	3		1
2.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1		1
3.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1		1
4.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1		1
5.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1		1
6.	Ведения мяча без сопротивления защитника. Учебная игра.	1		1
7.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
8.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
9.	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1		1
10.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты,	1		1

	ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.			
11.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
12.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	3		3
13.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	3		3
<b>8.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
1.	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег 60 метров.	1		1
2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		1
3.	Спринтерский бег (100 метров).	1		1
4.	Метание малого мяча на дальность.	1		1
5.	Метание гранаты на дальность.	1		1
6.	Бег 3000 на результат, учет.	1		1
7.	Бег на длинные дистанции.	1		1
8.	Бег на 1000 м.	1		1
9.	Эстафетный бег.	1		1
10.	Бег на средние дистанции.	1		1
11.	Контрольное мероприятие по легкой атлетике.	1		1

#### **4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

##### ***Материально-техническое обеспечение***

Спортивная площадка. Помещение спортивного зала, его оборудование (спортивный инвентарь, лыжная база) должны удовлетворять требованиям действующих Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2.2821-10, СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03).

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы.**

### **□ Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы**

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную предметную область «Физическая культура».

### **□ Нормативная основа разработки программы**

Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»:

Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644 и приказ от 31 декабря 2015 г. №157.

Используемые учебники.

- Физическая культура. 5 класс. А. П. Матвеев, Просвещение, 2019 год.
- Физическая культура. 6-7 классы. А. П. Матвеев, Просвещение, 2019 год.
- Физическая культура. 8-9 классы. А. П. Матвеев, Просвещение, 2019 год.

### **В Количество часов для реализации программы.**

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 525 ч, из расчёта 3 ч в неделю с V по IX классы.

### **и Дата утверждения. Органы и должностные лица, принимавшие участие в разработке, рассмотрении, принятии, утверждении рабочей программы.**

Данная программа рассмотрена на ШМО учителей гуманитарного и естественно-математического циклов Протокол № 1 от 27.08.2019. Утверждена директором Школы ГБОУ СОШ «ОЦ» пос. Поляков Шидловским В.И.

### **и Цель реализации программы.**

**Целью** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

### **4) Используемые технологии.**

- ® Информационные технологии
- ® Технология проблемно-диалогического обучения
- ® Технология продуктивного чтения.

- ® Технология оценивания учебных успехов
- ® Технология развития критического мышления
- ® Игровые технологии
- ® Технология интегрированного обучения.

## **5 Требования к уровню подготовки обучающихся**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формированию умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

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

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

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

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

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

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и формируется в процессе освоения учебного предмета

«Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

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

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.

