

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных
основной образовательной программой основного общего образования

Предметная область
«Физическая культура»

№ п/п	Название рабочей программы	Стр.
1	Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 5-9 классов	2

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Шестаковская средняя общеобразовательная школа»

Утверждена
приказом директора
МОУ «Шестаковская сош»
от 30.08.2019г № 74

Рабочая программа учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 5-9 классов

срок реализации программы: 5 лет

составитель:
Король Галина Юрьевна,
учитель физической культуры,
соответствующей занимаемой должности
МОУ «Шестаковская сош»

п. Шестаково
2019 г

Пояснительная записка

Программа составлена на основе требований к результатам освоения ООП ООО (ФГОС ООО) с учетом программ, включенных в ее структуру.

Место предмета в учебном плане: обязательная часть.

Предметная область: физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить: физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности;

– обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного ;

– здорового и безопасного образа жизни; понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности;

– жизнедеятельности; развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной;

– динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных;

– предметных областей. Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	5 класс.	6 класс.	7 класс.	8 класс.	9 класс.
Кол – во учебных недель.	33	35	35	35	35
Кол – во часов в неделю.	3	3	3	3	3
Кол – во часов в год.	105	105	105	105	105

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень

Автор	Наименование учебника	Класс	Издательство учебника
Лях В. И	Физическая культура	8-9	Просвещение
Вилинский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., и др/ Под ред. Велинского М Я.	Физическая культура	5-7	Просвещение

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Общие предметные результаты освоения программы.

В результате изучения предмета у учащихся будет сформировано понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Произойдет овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; Учащиеся приобретут опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоят умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогатят опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Произойдет:

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- лазание доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с

целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
– владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
– умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

5 класс.

Личностные результаты

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к интериоризация прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России).
- осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими– упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты

РЕГУЛЯТИВНЫЕ:

Ученик научится

- умению самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:

Ученик научится:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, – классифицировать,

самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их.

КОММУНИКАТИВНЫЕ:

Ученик научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;

принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.

Предметные результаты

Знания о физической культуре.

Ученик научится:

- 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;

- рационально планировать режим дня и учебной недели;

– руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Ученик 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.

Способы двигательной (физкультурной) активности.

Ученик научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом

функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик 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;

Физическое совершенствование:

Ученик научится:

- 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 тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной– гимнастики;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью– разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

6 класс

Личностные результаты.

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России).
- осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими– упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты

РЕГУЛЯТИВНЫЕ:

Ученик научится.

- Умение самостоятельно определять цели обучения,
 - ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности,
 - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
 - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
 - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели– деятельности; обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и– обосновывая логическую последовательность шагов.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:

Ученик научится

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления, выделять явление из общего ряда других явлений;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при

этом—общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.

КОММУНИКАТИВНЫЕ:

Ученик научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или—препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности, корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Ученик научится :

- 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;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Ученик 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;

Способы двигательной (физкультурной) активности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик 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;

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- 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 комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике осанки, дыхательной гимнастики;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

7 класс.

Личностные результаты

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России);
- осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
- сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты.

РЕГУЛЯТИВНЫЕ :

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов;
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:

Ученик научится

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений.
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления);
- объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно следственный анализ.

КОММУНИКАТИВНЫЕ:

Ученик научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или – препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать

контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- 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;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Ученик получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) активности

Ученик научится:

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Ученик 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.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития – основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных

способов лазания, прыжков и бега;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом – имеющих индивидуальные нарушений в показателях здоровья

8 класс

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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.

Метапредметные результаты

РЕГУЛЯТИВНЫЕ:

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:

Ученик научится

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных

ему слов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений. строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления);
- объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно следственный анализ.

КОММУНИКАТИВНЫЕ:

Ученик научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями,
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и – соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Учащиеся получают возможность научиться:

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

9 класс.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Метапредметные результаты

РЕГУЛЯТИВНЫЕ:

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:

Ученик научится

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных

ему слов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений.
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления;
- объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

КОММУНИКАТИВНЫЕ:

Ученик научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

Предметные результаты

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, пионербол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 5-9 классов

Тест	Клас с	Уровень					
		Для мальчиков			Для девочек		
		Низки й	Средни й	Высоки й	Низки й	Средни й	Высоки й
Бег 30 м, с	5	6,9	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
	6	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
	7	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
	8	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
	9	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Челночный бег 3x10 м, с	5	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
	6	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
	7	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
	8	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
	9	8,9	8,5-8,1	7,9	9,8	9,2-8,8	8,5
Прыжок в длину с места, м	5	140	160-180	195	130	150-175	185
	6	145	165-180	200	135	155-175	190
	7	150	170-190	205	140	160-180	200
	8	160	180-195	210	145	160-180	200
	9	175	190-205	220	155	165-185	205

6-ти минутный бег, м	5	900	1000 - 1100	1300	700	850-1000	1100
	6	950	1100 - 1200	1350	750	900-1050	1150
	7	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
	8	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
	9	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Наклон вперед из положения сидя, см	5	2	6-8	10	4	8-10	15
	6	2	6-8	10	5	9-11	16
	7	2	5-7	9	6	10-12	18
	8	3	7-9	11	7	12-14	20
	9	4	8-10	12	7	12-14	20
Подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая перекладина), раз	5	1	4-5	6	4	10-14	19
	6	1	4-6	7	4	11-15	20
	7	1	5-6	8	5	12-15	19
	8	2	6-7	9	5	13-15	17
	9	3	7-8	10	5	12-13	16

Содержание учебного предмета

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Кроссовая подготовка. Длительный бег на выносливость. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Раздел и тема урока	Количество часов,
1	Техника безопасности на уроках л/а. Режим дня. Утренняя гимнастика. Высокий старт от 15 до 30м.	1
2	Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 50м дистанцию.	1
3	Выдающиеся спортсмены. Бег на короткую дистанцию. Низкий	1

	старт. Скоростной бег до 50м. Бег на результат на 60м.	
4	Бег в равномерном и переменном темпе 10-12мин. Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность.	1
5	Бег 60 м на результат. Бег на 1200м. Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
6	Метание мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
7	Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию .Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1
8	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения. Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
9	Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения. Тестирование уровня физической подготовленности Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
10	Тестирование уровня физической подготовленности. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1
11	Самонаблюдение и самоконтроль. Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
12	Техника безопасности. История пионербола. Правила игры.	1
13	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Стойки игрока.	1
14	Стойки и передвижение игрока.	1
15	Стойки и передвижение игрока. Поддачи.	1
16	Стойки и передвижение. Поддачи мяча.	1
17	Поддачи мяча.	1
18	Броски сверху. Подвижные игры	1
19	Броски сверху. Подвижные игры	1
20	Броски сверху. Подвижные игры	1
21	Броски сверху. Подвижные игры	1
22	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Общеразвивающие упражнения плечевого, локтевого суставов.	1
23	Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	1
24	Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности.	1
25	Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности.	1
26	Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости.	1
27	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук.	1
28	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук.	1
29	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног.	1
30	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног.	1

31	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища.	1
32	Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	1
33	Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	1
34	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
35	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
36	Игра по упрощенным правилам. Тактика игры.	1
37	Игра по упрощенным правилам. Тактика игры.	1
38	Игра по упрощенным правилам. Организаторские умения. Олимпийский урок.	1
39	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия).	1
40	Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.	1
41	Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1
42	Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1
43	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Силовые способности. Развитие гибкости.	1
44	ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	1
45	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей	1
46	ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей.	1
47	Урок-соревнование.	1
48	Организаторские умения.	1
49	Прикладно-ориентированная подготовка. Олимпийский урок.	1
50	Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры. Эстафеты. Круговая тренировка.	1
51	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для нарушений профилактики зрения.	1
52	Комплексы упражнений для развития гибкости.	1
53	Выбор упражнений и составление инд комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз.	1
54	Техника безопасности. Характеристика вида спорта	1
55	Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов	1
56	Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
57	Знания. Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
58	Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
59	Техника лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.	1
60	Техника лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.	1
61	Техника лыжных ходов Одновременный бесшажный ход.	1
62	Техника лыжных ходов. Подъем «полуёлочкой».	1
63	Техника лыжных ходов. Торможение «плугом».	1
64	Техника подъема «полуёлочкой», техника торможения	1

	«плугом», развитие выносливости.	
65	Техника поворотов переступанием, развитие скоростно-силовых качеств.	1
66	Техника поворотов переступанием, развитие выносливости.	1
67	Техника попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, развитие выносливости.	1
68	Техника лыжных ходов, эстафеты на лыжах.	1
69	Техника лыжных ходов, эстафеты на лыжах (на горке).	1
70	Передвижение на лыжах 3 км.	1
71	Зимние виды спорта и организм человека, формы занятий на лыжах.	1
72	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития.	1
73	Техника безопасности, история баскетбола, техника передвижения.	1
74	Имена выдающихся спортсменов, техника передвижения.	1
75	Техника передвижения, ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
76	Техника передвижения, ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
77	Ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча шагом и бегом по прямой.	1
78	Ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча шагом и бегом по прямой.	1
79	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой, броски мяча с места в движении.	1
80	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой, броски мяча с места в движении.	1
81	Вырывание и выбивание мяча, броски мяча с места и в движении варианты ведения мяча.	1
82	Вырывание и выбивание мяча, броски мяча с места и в движении варианты ведения мяча.	1
83	Правила игры, жесты судьи, варианты ведения мяча,	1
84	Правила игры, жесты судьи, тактика игры (свободное нападение)	1
85	Правила игры, жесты судьи, тактика игры (свободное нападение)	1
86	Тактика игры (позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	1
87	Тактика игры (позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	1
88	Тактика игры в нападении (взаимодействие 2 игроков «отдай мяч и выйди»)	1
89	Комплексы упражнения для развития координации движений. Олимпийский урок.	1
90	Самонаблюдение и самоконтроль. Величина нагрузки, утомление.	1
91	История легкой атлетики, прыжки в высоту, первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах.	1
92	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча в вертикальную цель.	1

93	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» метание малого мяча в вертикальную цель.	1
94	Бег на короткую дистанцию, метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега на заданное расстояние.	1
95	Бег на короткую дистанцию, метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега на заданное расстояние.	1
96	Бег на длинную дистанцию, метание малого мяча на дальность.	1
97	Бег на длинную дистанцию, тестирование уровня физической подготовленности.	1
98	Тестирование уровня физической подготовленности, организаторские способности.	1
99	Тестирование уровня физической подготовленности, организаторские способности.	1
100	Тестирование уровня физической подготовленности, организаторские способности.	1
101	Прикладные упражнения в легкой атлетике.	1
102	Физическая нагрузка, особенности дозирования нагрузки, способы дозирования нагрузки, требования к одежде и обуви для занятий для занятий выбранным видом спорт.	1
103	Резервный урок.	1
104	Резервный урок.	1
105	Подведение итогов.	1

Тематическое планирование 6 класс.

№ п/п	Раздел и тема урока	Количество часов,
1	Вводный инструктаж по т/б на уроках физ. культуры, первичный инструктаж на рабочем месте, с росписью учащегося в журнале по т/б.,(по разделам программы).	1
2	Равномерный бег от 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
3	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1
4	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	1
5	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
6	Бег 60 метров (2-3 повторения)	1
7	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 10-15 метров(высокий старт)	1
8	Бег на 1000 метров с учетом времени	1
9	Бег 60 метров с максимальной скоростью, подтягивание на перекладине	1
10	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
11	Прыжки в длину с места, прыжки через скакалку за 30 секунд	1
12	Бег 60 метров на результат	1
13	Метание м/мяча (150) в цель и на дальность с 5-7 шагов с разбега 10-12м. Обучение.	1
14	Метание м/мяча (150) в цель и на дальность с 5-7 шагов с разбега	1

	12-14м. Закрепление.	
15	Бег 400 метров	1
16	Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Стойки игрока. Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Обучение.	1
17	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Стойки игрока. Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Закрепление.	1
18	Обучение, освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.) Обучение.	1
19	Обучение, освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.) Закрепление.	1
20	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. В низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	1
21	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. В низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	1
22	Ведение мяча с изменением направления.	1
23	Ведение мяча с изменением направления по сигналу учителя.	1
24	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	
25	Броски мяча в корзину.	1
26	Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Обучение.	1
27	Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Обучение.	1
28	Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Закрепление.	1
29	Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Закрепление.	1
30	Подвижные игры на базе баскетбола.	1
31	Совершенствование комбинаций из основных элементов баскетбола.	1
32	Пионербол. Ловля и передача мяча через сетку. Повторение.	1
33	Учебная игра с заданием.	1
34	Игры с элементами волейбола.	1
35	Игра с элементами волейбола. Двусторонняя игра.	1
36	Волейбол. Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1
37	Комбинации из основных элементов передвижений остановок, поворотов. Обучение передачи мяча сверху двумя руками, передачи над собой.	1
38	Комбинации из основных элементов передвижений остановок, поворотов. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передачи над собой.	1
39	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	1

40	Освоение техники нижней подачи мяча. Обучение.	1
41	Освоение техники нижней подачи мяча. Закрепление.	1
42	Прямой нападающий удар после. Подбрасывания мяча партнеру.	1
43	Комбинации из основных элементов (прием, передачи, удара).	1
44	Комбинации из основных элементов (прием, передачи, удара).	1
45	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1
46	Тактика позиционного нападения без изменений позиций игроков (6:0).	1
47	Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2, 3:3).	1
48	Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2, 3:3).	1
49	Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с волейбольными приемами).	1
50	Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с волейбольными приемами).	1
51	Гимнастика. Т.б на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте и в движении. ОРУ на месте без предметов. Висы. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
52	Строевые упр-ния, подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упр-ний для развития силовых способностей.	1
53	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1
54	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упр-ния на гимнастической скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей. Преодоления препятствий прыжками. ОРУ в движении.	1
55	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упр-ния на гимнастической скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей. Преодоления препятствий прыжками. ОРУ в движении.	1
56	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упр-ния на гимнастической скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей. Преодоления препятствий прыжками. ОРУ в движении.	1
57	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упр-ния на гимнастической скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей. Преодоления препятствий прыжками. ОРУ в движении.	1
58	Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упр-ния на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
59	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
60	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей.	1
61	Лыжная подготовка. Теоретические знания о технике	1

	безопасности, правила поведения на лыжне, передвижении с лыжами в руках к месту занятия.	
62	Освоение техники лыжных ходов.	1
63	Попеременный двухшажный ход.	1
64	Одновременный двухшажный ход.	1
65	Одновременный одношажный ход.	1
66	Освоение техники лыжных ходов.	1
67	Одновременный бесшажный ход.	1
68	Бесшажный ход.	1
69	Совершенствование ранее изученных ходов. Подъём в гору скользящим шагом.	1
70	Совершенствование ранее изученных ходов. Подъём в гору скользящим шагом.	1
71	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.	1
72	Подъём «елочкой». Торможение и поворот упором.	1
73	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
74	Освоение техники лыжных ходов.	1
75	Прохождение дистанции 1км.	1
76	Прохождение дистанции 1км. (на результат).	1
77	Подвижные игры на лыжах.	1
78	Подвижные игры на лыжах.	1
79	Подвижные игры на лыжах.	1
80	Подвижные игры на лыжах.	1
81	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы . Игры на лыжах.	1
82	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы . Игры на лыжах.	1
83	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы . Игры на лыжах.	1
84	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы . Игры на лыжах.	1
85	Торможение и повороты упором . Эстафета на лыжах .	1
86	Торможение и повороты упором . Эстафета на лыжах .	1
87	Торможение и повороты упором . Эстафета на лыжах .	1
88	Торможение и повороты упором . Эстафета на лыжах .	1
89	Прохождение дистанции 1км.	1
90	Прохождение дистанции 1км.	1
91	Спринтерский бег	1
92	Высокий старт от 10- 15м. Бег с ускорением 30-40м. Бег 30м. Бег 60м.(на результат).	1
93	Бег в равномерном темпе от 5-6мин.	1
94	Техника длительного бега.	1
95	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
96	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
97	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель(1x1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1

98	Бросок набивного мяча (2кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх из головы, положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча(2кг.) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания.	1
99	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1
100	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п. , толчки и броски набивных мячей весом до 3-х кг. С учетом возрастных и половых особенностей.	1
101	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способы перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия.	1
102	Подведение итогов за учебный год. Подвижные игры.	1
103	Резервный урок.	1
104	Резервный урок.	1
105	Резервный урок.	1

Тематическое планирование 7 класс.

№ п/п	Раздел и тема урока.	Количество часов,
1	Лёгкая атлетика. Вводный инструктаж по т/б на уроках физ. культуры, первичный инструктаж на рабочем месте, с росписью учащегося в журнале по т/б.,(по разделам программы).	1
2	Равномерный бег от 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1
3	Бег 30 метров (2-3 повторения).	1
4	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	1
5	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1
6	Бег 60 метров (2-3 повторения).	1
7	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 10-15 метров(высокий старт).	1
8	Бег на 1000 метров с учетом времени.	1
9	Бег 60 метров с максимальной скоростью, подтягивание на перекладине.	1
10	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд.	1
11	Прыжки в длину с места, прыжки через скакалку за 30 секунд.	1
12	Бег 60 метров на результат.	1
13	Метание м/мяча (150) в цель и на дальность с 5-7 шагов разбега 10-12м. Обучение.	1
14	Метание м/мяча (150) в цель и на дальность с 5-7 шагов разбега 12-14м. Закрепление.	1

15	Бег 400 метров.	1
16	Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Стойки игрока. Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Обучение.	1
17	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Стойки игрока. Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Закрепление.	1
18	Обучение, освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.)	1
19	Обучение, освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.)	1
20	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. В низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	1
21	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. В низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости.	1
22	Ведение мяча с изменением направления.	1
23	Ведение мяча с изменением направления по сигналу учителя.	1
24	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1
25	Броски мяча в корзину.	1
26	Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Обучение.	1
27	Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Обучение.	1
28	Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Закрепление.	1
29	Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Закрепление.	1
30	Подвижные игры на базе баскетбола.	1
31	Совершенствование комбинаций из основных элементов баскетбола.	1
32	Учебная игра с элементами волейбола.	1
33	Игра с элементами волейбола.	1
34	Учебная игра с элементами волейбола.	1
35	Учебная игра по правилам.	1
36	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1
37	Комбинации из основных элементов передвижений остановок, поворотов. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передачи над собой.	1
38	Комбинации из основных элементов передвижений остановок, поворотов. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передачи над собой.	1
39	Приём мяча снизу двумя руками,	1

	на месте и после перемещения.	
40	Освоение техники нижней подачи мяча. Обучение.	1
41	Прямая нижняя подача через сетку. Закрепление.	1
42	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнеру.	1
43	Комбинации из основных элементов (прием, передачи, удара).	1
44	Комбинации из основных элементов (прием, передачи, удара).	1
45	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1
46	Тактика позиционного нападения без изменений позиций игроков (6:0)	1
47	Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2, 3:3)	1
48	Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2, 3:3)	1
49	Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с волейбольными приемами)	1
50	Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с волейбольными приемами)	1
51	Гимнастика. Т.б на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте и в движении. ОРУ на месте без предметов. Висы. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
52	Строевые упр-ния, подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гим-ских упр-ний для развития силовых способностей.	1
53	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1
54	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упр-ния на гим-кой скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей. Преодоления препятствий прыжками. ОРУ в движении.	1
55	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упр-ния на гим-кой скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей. Преодоления препятствий прыжками. ОРУ в движении.	1
56	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упр-ния на гим-кой скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей. Преодоления препятствий прыжками. ОРУ в движении.	1
57	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упр-ния на гим-кой скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей. Преодоления препятствий прыжками. ОРУ в движении.	1
58	Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упр-ния на гим-кой скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
59	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
60	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение	1

	комбинации. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей.	
61	Лыжная подготовка. Теоретические знания о технике безопасности, правила поведения на лыже, передвижении с лыжами в руках к месту занятия.	1
62	Освоение техники лыжных ходов.	1
63	Попеременный двухшажный ход.	1
64	Одновременный двухшажный ход.	1
65	Одновременный одношажный ход.	1
66	Освоение техники лыжных ходов.	1
67	Освоение техники лыжных ходов.	1
68	Одновременный бесшажный ход.	1
69	Бесшажный ход.	1
70	Совершенствование ранее изученных ходов. Подъем в гору скользящим шагом.	1
71	Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.	1
72	Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором.	1
73	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
74	Освоение техники лыжных ходов.	1
75	Прохождение дистанции 1км.	1
76	Прохождение дистанции 1км. (на результат)	1
77	Одновременный одношажный ход.	1
78	Одновременный одношажный ход.	1
79	Освоение техники ходов.	1
80	Освоение техники ходов.	1
81	Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 1км.	1
82	Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2км.	1
83	Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3км.	1
84	Подъёмы спуски .Повороты на месте махом. Эстафета на лыжах.	1
85	Подъёмы спуски .Повороты на месте махом. Эстафета на лыжах.	1
86	Подъёмы спуски .Повороты на месте махом. Эстафета на лыжах.	1
87	Подъёмы спуски .Повороты на месте махом. Эстафета на лыжах.	1
88	Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3км.	1
89	Прохождение дистанции 4 км. Учёт времени.	1
90	Прохождение дистанции 4 км. Учёт времени.	1
91	Спринтерский бег.	
92	Высокий старт от 10- 15м. Бег с ускорением 30-40м. Бег 30м. Бег 60м.(на результат).	1
93	Техника длительного бега.	1
94	Бег в равномерном темпе от 5-6мин.	1
95	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
96	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
97	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель(1x1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1
98	Бросок набивного мяча (2кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх из головы, положения стоя грудью и	1

	боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча(2кг.) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания.	
99	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1
100	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п. , толчки и броски набивных мячей весом до 3-х кг. С учетом возрастных и половых особенностей.	1
101	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способы перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия.	1
102	Резервный урок.	1
103	Резервный урок.	1
104	Резервный урок.	1
105	Подведение итогов за учебный год. Подвижные игры.	1

Тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	Раздел и тема урока.	Количество часов,
1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1
2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1
4	Бег по дистанции (70-80м).Финиширование.	1
5	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1
6	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1
7	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	1
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	1
10	Прыжок в длину на результат.	1
11	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения	1
12	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра футбол.	1
13	Баскетбол. ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
14	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1
15	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.Тестирование –	1

	наклон вперед, стоя...	
16	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1
17	Личная защита. Учебная игра.	1
18	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1
19	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1
20	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1
21	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями	1
22	Волейбол. ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1
23	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1
24	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
25	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
26	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
27	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
28	Гимнастика. ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1
29	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1
30	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
31	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1
32	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	1
33	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1
34	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1
35	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1
36	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	1
37	Опорный прыжок. Эстафеты.	1
38	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
39	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1
40	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1
41	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1
42	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1
43	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	1

44	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
45	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1
46	Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
47	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1
48	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1
49	Лыжная подготовка. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	1
50	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	1
51	Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.	1
52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1
53	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1
54	Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
55	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1
56	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1
57	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
58	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1
59	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1
60	Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1
61	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	1
62	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	1
63	Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.	1
64	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1
65	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	1
66	Совершенствование техники спусков и подъемов.	1
67	Совершенствование техники спусков и подъемов.	1
68	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	1
69	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	1
70	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1
71	Совершенствование техники конькового хода.	1

72	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1
73	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	1
74	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	1
75	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	1
76	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1
77	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.	1
78	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	1
79	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
80	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
81	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1
82	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
83	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1
84	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1
85	Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	1
86	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1
87	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	1
88	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1
89	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	1
90	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя	1
91	Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Тестирование - поднимание туловища.	1
92	Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
93	Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	1
94	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	1
95	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
96	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1
97	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1
98	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	1
99	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1

100	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1
101	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1
102	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	1
103-104	Резервные уроки.	2
105	Подведение итогов. Эстафеты.	1

Тематическое планирование 9 класс.

№ п/п	Раздел и тема урока.	Количество часов,
1	Легкая атлетика Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт.	1
2	Бег 60 метров. Прыжок в длину с места.	1
3	Бег 60 метров. Прыжок в длину с места на результат.	1
4	Бег 60 метров. Бег с ускорением до 80 метров.	1
5	Бег 60 метров на результат. Бег с ускорением до 80 метров.	1
6	Бег 100 метров. Прыжки в длину с 11-13 шагов.	1
7	Бег 100 метров на результат. Прыжки в длину с 11-13 шагов.	1
8	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег с изменением направления и скорости.	1
9	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег с изменением направления и скорости.	1
10	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность отскока.	1
11	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность отскока.	1
12	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину с разбега.	1
13	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину с разбега.	1
14	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину с разбега.	1
15	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину с разбега на результат.	1
16	Бег 2000м (м), 1500м (д).	1
17	Бег 2000м (м), 1500м (д).	1
18	Шестиминутный бег Подтягивание.	1
19	Баскетбол. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
20	Ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением. Тест «Наклон вперед».	1
21	Ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением. Тест «Наклон вперед».	1
22	Броски одной и двумя руками с пассивным сопротивлением. Игра баскетбол.	1
23	Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники.	1

24	Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники.	1
25	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра баскетбол.	1
26	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
27	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
28	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячам.	1
29	Гимнастика. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Кувырок вперед и назад слитно.	1
30	Кувырок вперед (д), назад в упор стоя ноги врозь (м).	1
31	Длинный кувырок (м). Мост поворот стоя на одном колене (д).	1
32	Упражнения в висах и упорах. Акробатические соединения.	1
33	Упражнения в висах и упорах. Вис на перекладине на оценку.	1
34	Соединение в равновесие	1
35	Прыжки с гимнастического мостика.	1
36	Опорный прыжок через козла в ширину (м), через коня в ширину (д)	1
37	Опорный прыжок на оценку. Прыжки с длиной вращающейся скакалкой.	1
38	Баскетбол. Броски одной и двумя руками с пассивным сопротивлением.	1
39	Позиционное нападение и личная защита на одну корзину.	1
40	Позиционное нападение и личная защита на одну корзину.	1
41	Броски одной и двумя руками с пассивным сопротивлением. Игра баскетбол.	1
42	Броски одной и двумя руками с пассивным сопротивлением. Игра баскетбол.	1
43	Волейбол. Правила и организация игры волейбол.	1
44	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты.	1
45	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
46	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Прием подачи.	1
47	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра волейбол.	1
48	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра волейбол.	1
49	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра волейбол.	1
50	Лыжная подготовка. Коньковый ход. Преодоление контруклона.	1
51	Коньковый ход. Преодоление контруклона.	1
52	Коньковый ход. Преодоление контруклона.	1
53	Коньковый ход. Преодоление контруклона.	1
54	Коньковый ход. Преодоление контруклона.	1
55	Коньковый ход. Преодоление контруклона.	1
56	Коньковый ход. Преодоление контруклона.	1
57	Коньковый ход. Техника спусков, подъемов, торможений.	1
58	Коньковый ход. Техника спусков, подъемов, торможений.	1

59	Передвижение 3 и 5 км. Техника спусков, подъемов, торможений.	1
60	Передвижение 3 и 5 км. Техника спусков, подъемов, торможений.	1
61	Подвижные игры и эстафеты.	1
62	Подвижные игры и эстафеты.	1
63	Волейбол. Правила и организация игры волейбол.	1
64	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты.	1
65	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
66	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
67	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием подачи.	1
68	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра волейбол.	1
69	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра волейбол.	1
70	Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча. Игра волейбол.	1
71	Позиционное нападение с изменением позиций. Прямой нападающий удар.	1
72	Позиционное нападение с изменением позиций. Прямой нападающий удар.	1
73	Баскетбол. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
74	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
75	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
76	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски по кольцу.	1
77	Броски одной и двумя руками с пассивным сопротивлением.	1
78	Броски одной и двумя руками с пассивным сопротивлением.	1
79	Броски одной и двумя руками с пассивным сопротивлением.	1
80	Позиционное нападение и личная защита на одну корзину.	1
81	Позиционное нападение и личная защита на одну корзину.	1
82	Легкая атлетика. Полоса препятствий на выносливость	1
83	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Бросок набивного мяча.	1
84	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Бросок набивного мяча.	1
85	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Бросок набивного мяча.	1
86	Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча.	1
87	Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча.	1
88	Бег 30 метров на результат. Бег с ускорением до 80 метров. Прыжок в высоту с разбега.	1
89	Бег 100 метров на результат. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжок в высоту с разбега.	1
90	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег с изменением направления и скорости. Прыжок в высоту с разбега.	1
91	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность отскока.	1
92	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность отскока.	1
93	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки	1

	в длину с разбега на результат.	
94	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину с разбега на результат.	1
95	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
96	Прыжки в длину с разбега на результат.	1
97	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
98	Прыжки в длину с разбега на результат.	1
99	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
100	Подведение итогов.	1
101- 102	Резервные уроки.	2