

Приложение 15 к основной
общеобразовательной программе
основного общего образования
(в ред. от 25.08.2023)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
основное общее образование
(5-9 класс)

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
3. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
4. 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 нем взаимопонимания;
5. 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
6. 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;
7. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
8. 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;
9. формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
10. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
11. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
7. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
8. смысловое чтение;
9. умение 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;
10. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
11. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
12. формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования по «Физической культуре»:

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. 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;
3. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение

- опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
4. 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;
 5. 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);
 6. для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
 7. для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
 8. владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 9. владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 10. владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 11. умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Ученик 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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Команда «прямо!». Повороты в движении направо, налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением; в движении. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» «Полшага!», «Полный шаг!».

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом,

¹ Элементы видов спорта выбраны с учетом наличия материально-технической базы общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

гантелями (1 кг). Девочки: большим мячом, палками. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-4 кг), тренажерами эспандерами. Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами.

Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

Опорные прыжки. 5-6 класс: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). 7 класс: мальчики - прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). 8-9 класс: мальчики - прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки - прыжок боком с поворотом на 90 (козь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, перекладине, бревне. 5-6 класс: мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. 7 класс: мальчики - подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. 8 класс: мальчики - из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в седы ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки - из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. 9 класс: мальчики - подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в седы ноги врозь. Девочки - вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).

Лазанье по канату в 2-3 приема.

Акробатические упражнения и комбинации. 5-6 класс: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. 7 класс: мальчики - кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки - кувырок назад в полушпагат. 8 класс: мальчики - кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девушки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впереди назад. 9 класс: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Высокий старт: 5 класс - от 15 м.; 6 класс - от 15 до 30 м.; 7 класс - от 30 до 40 м. Низкий старт: 8 класс - до 30 м. Овладение техникой спринтерского бега: 9 класс - совершенствование двигательных способностей. Бег с ускорением: от 30 до 40 м.; от 30 до 50 м.; от 40 до 60 м.; от 70 до 80 м. Скоростной бег до 40 м.; до 50 м.; до 60 м.; до 70 м. Бег на результат: 60 м.; 1000 м.; 1200 м.; 1500 м.; 100 м.; 2000 м (мальчики) и на 1500 м. (девочки). Бег в равномерном темпе: девочки - от 10 до 15 мин.; мальчики - от 10 до 20 мин.

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, 9-11 шагов разбега, с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега, с 7-9 шагов разбега.

Метание малого мяча. Метание мяча весом 150 г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель; бросок и ловля набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п.

Спортивные игры.

Стойки игрока. Перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) (баскетбол, волейбол, футбол). *Баскетбол:* 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). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние

до корзины 3,60 м; 4,80. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков и с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» (3-1). Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон».

Волейбол: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча расстояния 3-6 м от сетки; в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; при встречных передачах. Игра в нападение в зоне 3. Игра в защите. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов; прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы и подошвой. Введение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиции игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Лыжная подготовка.

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом на пологий склон. Повороты на месте махом и переступанием; в движении переступанием. Торможение и поворот «плугом». Торможение и поворот «упором». Поворот переступанием. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км; 3,5 км; 4,5 км; 5 км с разной скоростью. Бег на лыжах: 1 км; 2 км; 3 км; 5 км.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Тематическое планирование 5 класс

№п/п	Тема	Содержание образования	Количество часов
<i>Знания о физической культуре</i>			
1	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. ВФК ГТО. Плавание. Влияние плавания на деятельность человека в повседневной жизни.	в процессе урока
2	Физическая культура (основные понятия)	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	в процессе урока
3	Физическая культура человека	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	в процессе урока
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>			
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).	в процессе урока
<i>Физическое совершенствование</i>			
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. - Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. - Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).	в процессе урока
2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			
	Легкая атлетика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями. Знания о физической культуре.	17
	Гимнастика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами). Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на	14

		гимнастических снарядах. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	
	Спортивные игры	<p>Баскетбол (8ч). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Футбол (5ч). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение техникой ударов по воротам. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Волейбол (10ч). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Знания о спортивной игре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.</p>	23
	Лыжная подготовка	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания о виде спорта.	14
	Итого		68

Поурочное планирование по физической культуре 5 класс

№ урока	Тема
	Легкая атлетика / 10ч
1	ТБ на занятиях л/атлетики. Высокий старт. Бег 30 м (к).
2	Самонаблюдение. Финиширование. Метание мяча в цель.
3	ВФК ГТО. Прыжок в длину с места (к). Эстафетный бег.
4	Влияние ФК на здоровье человека. Бег 60 м (к).
5	Челночный бег 3*10 м (к). Метание мяча на дальность.
6	Основные физические качества. Бег 1км (к).
7	Самоконтроль. Прыжок в длину с разбега.
8	Подвижные игры. Бег 1,5 км (к).
9	Метание мяча на дальность (к). Прыжковые упражнения.
10	Бег 2 км. Подвижные игры по выбору.
	Спортивные игры. Баскетбол / 8ч
11	ТБ на занятиях спортивных игр. Стойка и передвижения. Передача мяча.
12	Олимпийские игры древности. Остановка двумя шагами. Броски в кольцо.
13	Бросок мяча одной рукой от плеча. Остановка прыжком. Правила игры в баскетбол.
14	Возрождение Олимпийских игр. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.
15	Возрождение Олимпийского движения в России. Ведение мяча. Игра «Мяч капитану».
16	Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Вырывание и выбивание мяча.
17	Штрафной бросок. Позиционное нападение.
18	Комбинация из освоенных элементов б/б. Учебная игра.
	Гимнастика / 14ч
19	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой.
20	Значение гимнастических упражнений. Висы и упоры. Кувырок вперед.
21	Подтягивание на перекладине (к). Упражнения на осанку. Упражнения в равновесии.
22	Кувырок назад. Прыжки через скакалку за 1 мин (к). Лазанье по канату.
23	Опорный прыжок. Мост из положения лежа. Кувырки слитно.
24	Стойка на лопатках. Передвижения по наклонной ограниченной площадке.
25	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты с предметами.
26	ОРУ с палкой. Лазанье по канату (к). Акробатическое соединение из 3-х элементов.
27	Поднимание туловища из положения лежа за 1мин (к). Висы и упоры. Лазанье по канату.
28	Достижения спортсменов РФ на Олимпийских играх. Гимнастическая полоса препятствий.
29	Строевые упражнения. Акробатическое соединение из 5-и элементов.
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к). Подвижные игры.
31	Упражнения на гибкость. Акробатическая комбинация из изученных элементов.
32	Акробатическая комбинация (к). Подвижные игры по выбору.
	Лыжная подготовка / 14ч
33	ТБ на занятиях л/подготовки. Попеременный двухшажный ход.
34	Значение занятий ФК на воздухе зимой. Одновременно двухшажный ход.
35	Оказание первой помощи при обморожениях. Дистанция 2 км.
36	Повороты на месте. Подъём на склон скользящим шагом.
37	Взаимосвязь самочувствия и работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2,5 км.
38	Оказание первой помощи при травмах. Одновременно бесшажный ход. Дистанция

	1 км на скорость. Спуски со склона в парах.
39	Подъёмы. Спуски со склона в различных и.п. Эстафеты с этапом 30 м.
40	Дистанция 3км. Спуск со склона с поворотом «плуг».
41	Бег на лыжах 1 км (к). Спуски со склона в «воротца».
42	Техника передвижения на лыжне 3 км. Подъёмы. Поворот «плугом» на спуске.
43	Бег на лыжах 2 км (к). Свободное катание с горок.
44	Эстафета с этапом 30 м. Свободное катание с горок.
45	Техника выполнения спусков, подъемов, торможения (к).
46	Подвижные игры на лыжах и без.
	Спортивные игры. Волейбол / 10ч
47	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху.
48	Приём мяча снизу двумя руками в парах.
49	Передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра.
50	Челночный бег 3*10 м (к). Нижняя прямая подача.
51	Приёмы и передачи мяча. Прямой нападающий удар.
52	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.
53	Верхняя и нижняя передачи. Подачи. Учебная игра.
54	Режим дня. Тактика свободного нападения.
55	Прямой нападающий удар. Игровые упражнения.
56	Комбинации из элементов в парах. Учебная игра.
	Спортивные игры (Футбол) 5ч / легкая атлетика / 7ч
57	ТБ на занятиях спортивных игр и л/ атлетики. Стойки и передвижения. Вбрасывание мяча. Преодоление полосы препятствий.
58	Тестирование ФП. Удары по мячу. Прыжок в высоту с разбега.
59	Ведение мяча без сопротивления. Комбинации из элементов техники передвижений и владения мячом.
60	Плавание в жизни человека. Тестирование ФП. Удары по воротам на точность.
61	Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Тестирование ФП.
62	Прыжок в высоту с разбега (к). Встречные эстафеты.
63	ТБ на спортивной площадке. Бег 30 м (к). Метание мяча на заданное расстояние.
64	Старты из различных положений. Бег 60 м (к).
65	Промежуточная аттестация (тестирование).
66	Повторение. Метание мяча на дальность (к). Эстафетный бег.
67	Повторение. Кроссовый бег. Спортивные игры по выбору детей.
68	Повторение. Бег на 1,5 км (к). Подвижные игры по выбору детей.

Тематическое планирование 6 класс

№п/п	Тема	Содержание образования	Количество часов
<i>Знания о физической культуре</i>			
1	История физической культуры	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	в процессе урока
2	Физическая культура (основные понятия)	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	в процессе урока
3	Физическая культура человека	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	в процессе урока
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>			
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	в процессе урока
<i>Физическое совершенствование</i>			
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. - Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. - Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).	в процессе урока
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
	Легкая атлетика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организуемые команды и приёмы. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями. Знания о физической культуре.	17
	Гимнастика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организуемые команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами). Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках, перекладине. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных	14

		занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	
	Спортивные игры	<p>Баскетбол (8ч). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Футбол (5ч). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение техникой ударов по воротам. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Волейбол (10ч). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Знания о спортивной игре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.</p>	23
	Лыжная подготовка	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания о виде спорта.</p>	14
	Итого		68

Поурочное планирование по физической культуре 6 класс

№ Урока	Тема
Легкая атлетика / 10ч	
1	ТБ на занятиях л/атлетики. Высокий старт. Бег 30м (к).
2	Низкий старт с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега.
3	Самонаблюдение и самоконтроль. Бег 60 м с низкого старта.
4	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья. Метание мяча. Кроссовый бег.
5	ВФК ГТО. Бег 60 м (к). Прыжок в длину с разбега.
6	Олимпийские виды спорта. Бег 1 км (к).
7	Метание мяча на дальность (к). Кроссовый бег.
8	Развитие физических качеств. Эстафетный бег. Спортивные игры.
9	Организация самостоятельных занятий. Бег 1,5 км (к).
10	Преодоление полосы препятствий.
Спортивные игры. Баскетбол / 8ч	
11	ТБ на занятиях спортивных игр. Стойки и передвижения. Терминология.
12	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча. Правила игры в баскетбол.
13	Передачи мяча с сопротивлением и без. Штрафной бросок. Жесты судьи.
14	Повороты без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча.
15	Взаимодействие двух игроков. Броски мяча с места и после ведения.
16	Комбинация из освоенных элементов. Быстрый прорыв.
17	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Игровые задания.
18	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.
Гимнастика / 14ч	
19	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упоры. Кувырки.
20	Закаливание организма. Висы. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.
21	Подтягивание (к). Мост из положения стоя с помощью. Опорный прыжок.
22	Формирование правильной осанки. Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий.
23	Значение личной гигиены. Акробатическое соединение из 3 элементов. Висы.
24	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату. Эстафеты с предметами.
25	Упражнения в равновесии. Акробатическое соединение из 5 элементов.
26	Опорный прыжок (к). Акробатическая комбинация. Лазанье по канату.
27	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (к). Висы и упоры.
28	Акробатическая комбинация из 5 элементов (к). Встречные эстафеты.
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к). Подвижные игры.
30	Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на гибкость.
31	Плавание как вид спорта. Лазанье по канату (к). Подвижные игры.
32	Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. ОФП. Упражнения на гибкость (к).
Лыжная подготовка / 14ч	
33	ТБ на занятиях л/подготовки. Попеременный двухшажный ход.
34	Значение занятий ФК на воздухе зимой. Одновременно двухшажный ход. Дистанция 2 км.
35	Виды лыжного спорта. Повороты. Торможение «плугом».
36	Влияние дыхания на самочувствие и работоспособность. Дистанция 1км на скорость.
37	Торможение упором. Дистанция 2,5 км.
38	Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъёмы со склонов в различных и.п.
39	Оказание первой помощи при травмах. Свободное катание.

40	Дистанция до 3 км. Спуск со склона с поворотом упор.
41	Оказание первой помощи при обморожениях. Спуски со склона в парах.
42	Передвижение по лыжне с применением изученных л/ходов.
43	Бег на лыжах 1км (к). Спуски со склона в «воротца».
44	Техника передвижения по лыжне до 3,5 км.
45	Бег на лыжах 2 км (к). Повороты «плугом» на спуске.
46	Техника выполнения спусков, подъемов, торможения (к).
	Спортивные игры. Волейбол / 10ч
47	ТБ на занятиях спортивных игр. Стойки и передвижения. Верхняя и нижняя передачи.
48	Приём мяча снизу двумя руками в парах. Терминология.
49	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
50	Челночный бег 3*10 м (к). Нижняя прямая подача.
51	Приёмы и передачи мяча. Прямой нападающий удар.
52	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.
53	Верхняя и нижняя передачи. Подачи. Учебная игра.
54	Тактика свободного нападения. Подачи. Учебная игра.
55	Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения.
56	Комбинации из разученных элементов в парах. Учебная игра.
	Спортивные игры. Футбол (5ч) /легкая атлетика / 7ч
57	ТБ на занятиях спортивных игр и л/атлетики. Прыжок в высоту с разбега.
58	Стойки и передвижения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
59	Ведение мяча без сопротивления защитника. Выбивание и отбор мяча. Игра.
60	Прыжок в длину с места (к). Удары по воротам на точность. Игра вратаря.
61	Комбинации из освоенных элементов. Челночный бег 3*10 м (к).
62	Прыжок в высоту с разбега (к). Комбинации из элементов техники передвижений и владения мячом.
63	Старты из различных положений. Бег 30 м (к). Метание мяча на дальность.
64	Финиширование. Бег 60 м (к). Прыжковые упражнения.
65	Промежуточная аттестация (тестирование).
66	Повторение. Кроссовый бег. Метание мяча на дальность (к).
67	Повторение. Бег на 1,5 км (к).
68	Повторение. Бег 2 км (к).

Тематическое планирование 7 класс

№п/п	Тема	Содержание образования	Количество часов
<i>Знания о физической культуре</i>			
1	История физической культуры	Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экотребования).	в процессе урока
2	Физическая культура (основные понятия)	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	в процессе урока
3	Физическая культура человека	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	в процессе урока
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>			
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Самонаблюдение и самоконтроль.	в процессе урока
<i>Физическое совершенствование</i>			
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. - Комплексы упражнений физкультурминуток и физкультпауз. - Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).	в процессе урока
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
	Легкая атлетика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организуемые команды и приёмы. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями. Знания о физической культуре.	17
	Гимнастика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организуемые команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами). Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках, перекладине. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и	14

		силовой выносливости. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	
	Спортивные игры	<p>Баскетбол (8ч). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Футбол (5ч). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры.</p> <p>Волейбол (10ч). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Знания о спортивной игре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.</p>	23
	Лыжная подготовка	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания о виде спорта.	14
	Итого		68

Поурочное планирование 7 класс

№ Урока	Тема
Легкая атлетика / 10ч	
1	ТБ на занятиях л/атлетики. Старт и финишный разгон.
2	Бег 30 м (к). Прыжок в длину с разбега.
3	Бег 60 м (к). Метание мяча. Подвижные игры.
4	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.
5	Влияние занятий ФК на формирование личности. Эстафетный бег.
6	ОФП. Бег 1 км (к). Метание мяча.
7	Метание мяча на дальность (к). Кроссовый бег.
8	ОФП. Бег 1,5 км (к).
9	Прыжок в длину с разбега (к). Кроссовый бег.
10	Бег 2 км (к). Спортивные игры по выбору.
Спортивные игры. Баскетбол / 8ч	
11	ТБ на занятиях спортивных игр. Передача и ловля мяча. Судейство.
12	Стойки и передвижения. Ведение мяча. Челночный бег 3*10 м (к).
13	Повороты с мячом и без. Остановка прыжком и в шаге. Штрафной бросок.
14	Бросок по кольцу после ведения. Перехват мяча. Учебная игра.
15	Прыжок в длину с места (к). Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.
16	Вырывание и выбивание мяча. Передачи мяча с перемещением. Игровые задания.
17	Передачи мяча со сменой мест в тройках. Штрафной бросок.
18	Упражнения в парах на сопротивление. Учебная игра.
Гимнастика / 14ч	
19	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы. Упоры.
20	Приемы страховки и само страховки. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату.
21	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Кувырки.
22	Упражнения в висе и упоре. Стойка на голове. Мост из положения стоя.
23	Ритмическая гимнастика. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (к).
24	Упражнения на гибкость (к). Акробатическое соединение из изученных элементов.
25	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату (к).
26	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии (к).
27	Значение плавания в формировании осанки. Упражнения в упоре и висе. Прыжки через скакалку за 1 мин. (к).
28	Упражнения на гибкость. Акробатическая комбинация.
29	Ритмическая гимнастика. Стигание рук в упоре лежа (к). Акробатическая комбинация.
30	Плавание как средство закаливания организма. Опорный прыжок (к). Атлетическая гимнастика.
31	Акробатическая комбинация (к). Встречные эстафеты с предметами и без.
32	Упражнения в упоре и висе (к). Подвижные игры.
Лыжная подготовка / 14ч	
33	ТБ на уроках л/ подготовки. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте.
34	Первая помощь при обморожении. Одновременный одношажный ход. Спуски и подъёмы.
35	Передвижение по пересеченной местности. Торможение и поворот упором.

36	Страховка и само страховка при падении. Одновременный двухшажный ход.
37	Повороты переступанием в движении. Подъем на склон скользящим шагом.
38	Одновременный двухшажный ход. Бег на лыжах 1 км (к). Свободное катание на склоне.
39	Повороты «плугом» при спуске. Прохождение дистанции до 3 км.
40	Торможение и повороты на спуске. Игры на склоне на лыжах и без.
41	Передвижение на лыжах с использованием изученных приемов. Подъем в гору скользящим шагом.
42	Бег на лыжах 2 км (к). Свободное катание на склоне.
43	Преодоление бугров и впадин при спуске со склона. Прохождение дистанции до 3 км.
44	Бег на лыжах 3 км (к). Поворот переступанием в движении.
45	Попеременный четырехшажный ход. Техника подъема и спуска с выполнением торможения со склона (к).
46	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов.
	Спортивные игры. Волейбол / 10ч
47	Стойка игрока. Передвижения. Терминология.
48	Передачи мяча над собой на месте. Судейство.
49	Верхняя передача на месте и после перемещения вперед.
50	Передачи мяча. Тактика свободного нападения.
51	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
52	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
53	Передачи мяча и нижняя прямая подача через сетку.
54	Игровые задания с ограниченным числом игроков.
55	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
56	Нижняя прямая подача через сетку. Учебная игра.
	Спортивные игры. Футбол (5ч) / легкая атлетика / 7ч
57	ТБ на занятиях спортивных игр и легкой атлетики. Удары по катящемуся и по неподвижному мячу. Прыжок в высоту с разбега.
58	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Удар по воротам.
59	Перехват мяча. Учебная игра 2-2 мягким мячом. Челночный бег 3*10 м (к).
60	Комбинации из освоенных элементов. Прыжок в длину с места (к).
61	Позиционные нападения с изменением позиции. Учебная игра.
62	Прыжок в высоту с разбега (к). Старт из разных положений.
63	Бег 30 м (к). Метание мяча. Прыжок в длину с разбега.
64	Бег 60 м (к). Эстафетный бег.
65	Промежуточная аттестация (тестирование).
66	Повторение. Прыжок в длину с разбега (к). Спортивные игры по выбору.
67	Повторение. Бег 1,5 км (к). Подвижные игры.
68	Повторение. Бег 2 км (к). Спортивные игры по выбору.

Тематическое планирование 8 класс

№п/п	Тема	Содержание образования	Количество часов
<i>Знания о физической культуре</i>			
1	История физической культуры	Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экотребования).	в процессе урока
2	Физическая культура (основные понятия)	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	в процессе урока
3	Физическая культура человека	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	в процессе урока
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>			
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Самонаблюдение и самоконтроль.	в процессе урока
<i>Физическое совершенствование</i>			
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. - Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. - Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).	в процессе урока
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
	Легкая атлетика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организуемые команды и приёмы. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	17
	Гимнастика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организуемые команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами). Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках, перекладине. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости. Знания о	14

		физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	
	Спортивные игры	<p>Баскетбол (8ч). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Футбол (5ч). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры.</p> <p>Волейбол (10ч). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Знания о спортивной игре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.</p>	23
	Лыжная подготовка	Краткая характеристика вида спорта. Знания о виде спорта. Освоение техники лыжных ходов. Требования к технике безопасности.	14
	Итого		68

Поурочное планирование 8 класс

№ урока	Тема
Легкая атлетика / 10ч	
1	ТБ на занятиях л/атлетики. Старт из разных положений. Бег 30 м (к).
2	Бег 60 м (к). Метание мяча. Прыжок в длину с разбега.
3	Влияние занятий ФК на формирование личности. Бег на средние дистанции.
4	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Эстафетный бег.
5	ОФП. Бег 1 км (к).
6	Метание мяча на дальность (к). Кроссовый бег.
7	Прыжок в длину с разбега (к). Эстафетный бег.
8	Бег 1,5 км (к).
9	Бег 2 км (к).
10	Преодоление препятствий. Спортивные игры по выбору.
Спортивные игры. Баскетбол / 8ч	
11	ТБ на занятиях спортивных игр. Передача и ловля мяча. Прыжок в длину с места (к).
12	Стойки и передвижения. Ведение мяча. Челночный бег 3*10 м (к).
13	Остановка прыжком и в шаге. Штрафной бросок. Терминология.
14	Бросок по кольцу после ведения. Перехват мяча. Судейство.
15	Передачи мяча с перемещением. Вырывание и выбивание мяча.
16	Повороты с мячом и без. Ведение с пассивным сопротивлением. Учебная игра.
17	Упражнения в парах на сопротивление. Игровые задания.
18	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.
Гимнастика / 14ч	
19	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы. Упоры.
20	Приемы страховки и самостраховки. Упражнения в равновесии. Кувырки.
21	Лазанье по канату. Опорный прыжок. Стойка на голове. Мост из положения стоя.
22	Ритмическая гимнастика. Лазанье по канату. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (к).
23	Упражнения в висе и упоре. Акробатическое соединение из изученных элементов.
24	Упражнения на гибкость (к). Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок.
25	Плавание как средство закалывания организма. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату (к). Упражнения с гимнастическими предметами.
26	Значение плавания в формировании осанки. Сгибание рук в упоре лежа (к). Опорный прыжок.
27	Атлетическая гимнастика. Упражнения в равновесии (к). Акробатическая комбинация.
28	Опорный прыжок (к). Встречные эстафеты с предметами и без.
29	Прыжки через скакалку за 1 мин. (к). Акробатическая комбинация.
30	Упражнения в упоре и висе. Подтягивание (к). Упражнения с гимнастическими предметами.
31	Акробатическая комбинация (к). Упражнения в упоре и висе (к).
32	Ритмическая гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий.
Лыжная подготовка / 14ч	
33	ТБ на уроках л/ подготовки. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход.
34	Первая помощь при обморожении. Одновременный одношажный ход. Спуски и

	подъёмы.
35	Передвижение по пересеченной местности. Торможение и поворот упором.
36	Одновременный двухшажный ход. Страховка и самостраховка при падении. Подъем на склон скользящим шагом.
37	Повороты переступанием в движении. Бег на лыжах 1 км (к).
38	Повороты «плугом» при спуске. Свободное катание на склоне.
39	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2,5 км.
40	Прохождение дистанции до 3 км. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона.
41	Бег на лыжах 2 км (к). Свободное катание на склоне.
42	Передвижение на лыжах с использованием изученных приемов до 4 км.
43	Бег на лыжах 3 км (к). Игры на склоне на лыжах и без.
44	Попеременный четырехшажный ход. Эстафеты с этапом до 100 м.
45	Техника подъема и спуска с выполнением торможения со склона (к).
46	Прохождение по учебной лыжне с переходом с одного хода на другой до 4 км.
	Спортивные игры. Волейбол / 10ч
47	Стойка игрока. Передвижения. Терминология.
48	Передачи мяча над собой на месте. Судейство.
49	Верхняя передача на месте и после перемещения вперед.
50	Передачи мяча. Тактика свободного нападения.
51	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
52	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
53	Передачи мяча и нижняя прямая подача через сетку.
54	Игровые задания с ограниченным числом игроков.
55	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
56	Нижняя прямая подача через сетку. Учебная игра.
	Спортивные игры. Футбол (5ч) /легкая атлетика / 7ч
57	Спортивные игры.
58	ТБ на занятиях спортивных игр и л/атлетики. Удары по катящемуся и неподвижному мячу. Прыжок в высоту с разбега.
59	Челночный бег 3*10 м (к). Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Удар по воротам. Встречные эстафеты.
60	Прыжок в длину с места (к). Перехват мяча. Учебная игра 2-2 мягким мячом.
61	Прыжок в высоту с разбега (к). Позиционные нападения с изменением позиции.
62	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.
63	Старт из разных положений. Бег 30 м (к). Прыжок в длину с разбега.
64	Бег 60 м (к). Метание мяча из различных положений.
65	Промежуточная аттестация (тестирование).
66	Повторение. ОФП. Бег 1,5 км (к).
67	Повторение. Бег 2 км (к). Спортивные игры по выбору.
68	Повторение. Прыжок в длину с разбега (к). Подвижные игры по выбору.

Тематическое планирование 9 класс

№п/п	Тема	Содержание образования	Количество часов
<i>Знания о физической культуре</i>			
1	История физической культуры	Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экопотребования).	в процессе урока
2	Физическая культура (основные понятия)	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	в процессе урока
3	Физическая культура человека	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	в процессе урока
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>			
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Самонаблюдение и самоконтроль.	в процессе урока
<i>Физическое совершенствование</i>			
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. - Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. - Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).	в процессе урока
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
	Легкая атлетика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организуемые команды и приёмы. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	17
	Гимнастика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организуемые команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами). Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках, перекладине. Развитие координационных	14

		способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	
	Спортивные игры	<p>Баскетбол (8ч). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Футбол (5ч). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры.</p> <p>Волейбол (10ч). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Знания о спортивной игре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.</p>	23
	Лыжная подготовка	Краткая характеристика вида спорта. Знания о виде спорта. Освоение техники лыжных ходов. Требования к технике безопасности.	14
	Итого		68

Поурочное планирование 9 класс

№ урока	Тема
Легкая атлетика / 10ч	
1	ТБ на занятиях л/атлетики. Старт из разных положений. Бег 30 м (к).
2	Первая помощь при травмах. Бег 60 м (к). Метание мяча. Прыжок в длину с разбега.
3	ВФК ГТО. Бег на средние дистанции. Метание мяча. Прыжковые упражнения.
4	Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег. Техника метания гранаты.
5	ЗОЖ. Бег 1 км (к). Спортивные игры по выбору.
6	Метание мяча на дальность (к). Кроссовый бег.
7	Прыжок в длину с разбега (к). Эстафетный бег.
8	ОФП. Бег 1,5 км (к/д). Бег 2 км (к/м).
9	Преодоление полосы препятствий. Метание гранаты.
10	ОФП. Кроссовый бег.
Спортивные игры. Баскетбол / 8ч	
11	ТБ на занятиях спортивных игр. Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжок в длину с места (к).
12	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Челночный бег 3*10 м (к). Терминология.
13	Гигиена банных процедур. Штрафной бросок. Позиционное нападение и защита 2 на 2, 3 на 3.
14	Бросок по кольцу после ведения. Судейство. Игровые задания.
15	Дневник самонаблюдения. Взаимодействие 3-х игроков. Штрафной бросок (к).
16	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». Игровые задания.
17	Быстрый прорыв. Броски по кольцу из различных положений. Эстафеты с мячами.
18	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.
Гимнастика / 14ч	
19	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подтягивание (к). Кувырки.
20	Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Лазание по канату.
21	Лазание по канату. Опорный прыжок. Стойка на голове и руках. Мост и поворот в упор стоя на одном колене.
22	Способы спасения на воде и транспортировка пострадавшего. Прыжки через скакалку за 1 мин. (к). Лазанье по канату. Упражнения в равновесии.
23	Упражнения в висе и упоре. Акробатическое соединение из изученных элементов. Опорный прыжок.
24	Ритмическая гимнастика. Упражнения на гибкость (к). Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок.
25	Акробатическая комбинация. Лазанье по канату (к). Упражнения с гимнастическими предметами.
26	Строевая подготовка. Сгибание рук в упоре лежа (к). Опорный прыжок.
27	Атлетическая гимнастика. Упражнения в равновесии (к). Акробатическая комбинация.
28	Опорный прыжок (к). Встречные эстафеты с предметами и без.
29	Акробатическая комбинация. Упражнения в упоре и висе (к). Подвижные игры.
30	Первая помощь при утоплении. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (к).
31	Акробатическая комбинация (к). Эстафеты с гимнастическими предметами.

32	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры.
Лыжная подготовка / 14ч	
33	ТБ на уроках л/ подготовки. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход.
34	Первая помощь при обморожении и переохлаждении. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъёмы.
35	Передвижение по пересеченной местности. Торможение и поворот упором.
36	Виды лыжного спорта. Одновременный двухшажный ход. Подъем на склон скользящим шагом.
37	Повороты переступанием в движении. Коньковый ход. Повороты «плугом» при спуске.
38	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км.
39	Бег на лыжах 2 км (к/д). Преодоление бугров и впадин при спуске со склона.
40	Коньковый ход. Спуски и повороты со склона.
41	Бег на лыжах 3 км (к/ю). Свободное катание на склоне.
42	Передвижение на лыжах с использованием изученных приемов до 4,5 км.
43	Техника конькового хода (к). Прохождение по учебной лыжне с переходом с одного хода на другой до 5 км.
44	Попеременный четырехшажный ход. Эстафеты с этапом до 100 м.
45	Техника подъема и спуска с выполнением торможения со склона (к).
46	Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (ю).
Спортивные игры. Волейбол / 10ч	
47	Стойка игрока. Передвижения. Терминология.
48	Передачи мяча над собой на месте. Судейство.
49	Верхняя передача на месте и после перемещения вперед.
50	Передачи мяча. Тактика свободного нападения.
51	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
52	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
53	Передачи мяча и нижняя прямая подача через сетку.
54	Игра в нападении в зоне 3. Игра по упрощенным правилам.
55	Прямой нападающий удар при встречных передачах.
56	Нижняя прямая подача через сетку в заданную часть. Учебная игра.
Спортивные игры. Футбол (5ч) /легкая атлетика / 7ч	
57	ТБ на занятиях л/атлетики и спортивных игр. Удары по летящему мячу. Прыжок в высоту с разбега.
58	Челночный бег 3*10 м (к). Ведение мяча с сопротивлением защитника. Удар по воротам. Встречные эстафеты.
59	Прыжок в длину с места (к). Остановка катящегося мяча. Учебная игра 3-3 мягким мячом.
60	Удар по воротам. Позиционные нападения с изменением позиции.
61	Прыжок в высоту с разбега (к). Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.
62	Старт из разных положений. Бег 30 м (к). Техника эстафетного бега.
63	Бег 60 м (к). Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты в цель.
64	ТБ при занятиях плаванием. Бег 1 км. Эстафетный бег.
65	Промежуточная аттестация (тестирование).
66	Повторение. Бег 1,5 км (к/д), 2 км (к/ю). Спортивные игры по выбору.
67	Повторение. Прыжок в длину с разбега (к). Подвижные игры по выбору.
68	Повторение. Спортивные игры по выбору.

С учетом рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ№1» (модуль «Школьный урок») воспитательный потенциал урока реализуется через:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Выбор тех или иных форм и способов воспитательной работы на уроке учитель определяет самостоятельно в соответствии с целями и задачами урока.