

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

Пояснительная записка

Главная **цель** развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели.

В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является **формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ✓ обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ✓ развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- ✓ формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- ✓ выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- ✓ углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ✓ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- ✓ выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ✓ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ✓ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- ✓ содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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 личностного 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших 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, лыжных прогулок и 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»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

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. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование 5 класс

1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	
2	. Развитие скоростных способностей	
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег	
4	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м	
5	Развитие выносливости	
6	Развитие выносливости	
7	Развитие выносливости	
8	. Развитие силовых качеств	
9	. Развитие силовых качеств	
10	. Развитие силовых качеств	
11	. Сдача зачетов	
12	. Сдача зачетов	
13	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	
14	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей	
15	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей	
16	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	
17	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	

18	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	
19	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	
20	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	
21	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	
22	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	
23	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	
24	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	
25	. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	
26	. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	
27	. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	
28	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	
29	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	
30	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	
31	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	
32	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	
33	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	
34	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	
35	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	
36	. Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	
37	. Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	
38	. Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	
39	. Волейбол. Основные приемы игры. Развитие	

	координационных способностей	
40	. Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	
41	. Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	
42	. Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	
43	. Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	
44	. Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	
45	. Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	
46	. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	
47	. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	
48	. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	
49	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	
50	Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости	
51	Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости	
52	Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости	
53	. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	
54	. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	
55	. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	
56	. Одновременный двушажный ход. Развитие выносливости	
57	. Одновременный двушажный ход. Развитие выносливости	
58	. Одновременный двушажный ход. Развитие выносливости	
59	. Одновременный двушажный ход. Развитие выносливости	
60	Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости	
61	Торможение «упором». Развитие выносливости	
62	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	
63	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	
64	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	
65	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	
66	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	
67	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	

68	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	
69	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	
70	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	
71	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	
72	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	
73	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств	
74	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	
75	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	
76	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	
77	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	
78	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	
79	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	
80	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей	
81	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей	
82	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей	
83	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости	
84	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости	
85	. Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей	
86	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	
87	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств	
88	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств	
89	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча.	

	Развитие физических качеств	
90	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств	
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	
92	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	
93	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	
94	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м	
95	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	
96	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции	
97	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча	
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега	
99	Развитие скоростно-силовых качеств	
100	Сдача зачетов по физической подготовке	
101	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	
102	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	
103	ОФП. Спорт. игры	
104	ОРУ. Спорт. игры	
105	Спорт. Игры	

Итого: 105 часов

Тематическое планирование 6 класс

1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Т/Б	
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м	
3	Тестирование бега на 60 и 300 м	
4	Техника старта с опорой на одну руку	
5	Техника метания мяча на дальность	
6	Тестирование метания мяча на дальность	
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег	
8	Техника прыжка в длину с разбега	
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	
10	Равномерный бег. Развитие выносливости	
11	Равномерный бег. Развитие выносливости	

12	Тестирование бега на 1000 м	
13	Тестирование прыжка в длину с места	
14	Броски малого мяча на точность	
15	Броски малого мяча на точность	
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
18	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом “перешагивание”»	
19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	
20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	
21	Техника ведения мяча ногами	
22	Техника передач мяча ногами	
23	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	
24	Жонглирование мячом ногами	
25	Спортивная игра «Футбол»	
26	Спортивная игра «Футбол»	
27	Контрольный урок по теме «Футбол»	
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	
29	Строевые упражнения на месте и в движении	
30	Акробатика. Кувырок вперед, назад	
31	Акробатика. Кувырок вперед, назад	
32	Акробатическая комбинация	
33	Контрольный урок. Акробатическая комбинация	
34	Комбинация на гимнастическом бревне	
35	Упр. На перекладине	
36	Контрольный урок. Подтягивание	
37	Круговая тренировка	
38	Круговая тренировка	
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	
40	Опорный прыжок	
41	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	
42	Вольные упражнения с элементами акробатики	
43	Ритмическая гимнастика и ОФП	
44	Знакомство с гандболом	
45	Броски, передачи, передвижения в гандболе	
46	Броски, передачи, передвижения в гандболе	

47	Спортивная игра «Гандбол»	
48	Спортивная игра «Гандбол»	
49	. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход	
50	Одновременный бесшажный ход	
51	Одновременный одношажный ход	
52	Чередование различных лыжных ходов	
53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	
54	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах	
55	Торможение и поворот «упором»	
56	Преодоление небольших трамплинов	
57	Подъемы на склон и спуски со склона	
58	Прохождение дистанции 2 км	
59	Прохождение дистанции 3 км	
60	. Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	
61	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	
62	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	
63	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	
64	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	
65	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения	
66	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения	
67	. Волейбол. Верхняя прямая подача	
68	. Волейбол. Верхняя прямая подача	
69	Волейбол. Тактические действия	
70	Волейбол. Тактические действия	
71	Волейбол. Игра по правилам	
72	Волейбол. Игра по правилам	
73	Контрольный урок по теме «Волейбол»	
74	Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча	
75	Баскетбол. Броски мяча в корзину	
76	Баскетбол. Броски мяча в корзину	
77	Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	
78	Баскетбол. Броски мяча в корзину	
79	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	
80	Баскетбол. Броски мяча в корзину	

81	Баскетбол. Тактические действия	
82	Баскетбол. Игра по правилам	
83	Баскетбол. Игра по правилам	
84	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	
85	Полоса препятствий	
86	Полоса препятствий	
87	Тестирование прыжка в длину с места	
88	Тестирование подтягивания	
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти	
90	Спортивные игры	
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	
92	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м	
93	Тестирование бега на 60 м	
94	Тестирование метания мяча на дальность	
95	Тестирование бега на 300 м	
96	Тестирование бега на 1000 м	
97	Эстафетный бег	
98	Тестирование бега на 1500 м	
99	Эстафетный бег	
100	. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	
101	Эстафеты с элементами спортивных игр	
102	Подвижные и спортивные игры	
103	ОФП. Спорт. Игры	
104	ОРУ. Спорт. Игры	
105	Спорт. игры	

Итого: 105 часов

Тематическое планирование 7 класс

1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м	
3	Тестирование бега на 60 и 300 м	
4	Спринтерский бег. Эстафета пХ300	
5	Техника метания мяча на дальность	
6	Тестирование метания мяча на дальность	

7	Спринтерский бег. Эстафетный бег	
8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	
10	Равномерный бег. Развитие выносливости	
11	Равномерный бег. Развитие выносливости	
12	Тестирование бега на 1000 м	
13	Тестирование прыжка в длину с места	
14	Броски малого мяча на точность	
15	Броски малого мяча на точность	
16	. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
18	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом “перешагивание”»	
19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	
20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	
21	Техника ведения мяча ногами	
22	Техника ведения мяча ногами	
23	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	
24	Жонглирование мячом ногами	
25	Спортивная игра «Футбол»	
26	Спортивная игра «Футбол»	
27	Контрольный по теме «Футбол»	
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	
29	Прыжки с высоты, акробатические комбинации	
30	Упражнения на гимнастическом бревне	
31	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
32	Упр. на перекладине. Подтягивание	
33	Акробатика Кувырок вперед, назад	
34	Акробатика. Стойка на голове, «мостики», «березка»	
35	Акробатическая комбинация	
36	Контрольный урок. Акробатическая комбинация	
37	Лазание по канату	
38	Круговая тренировка	
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	
40	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	

41	Опорные прыжки	
42	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	
43	Ритмическая гимнастика и ОФП	
44	Спортивная игра «Гандбол»	
45	Броски, передачи, передвижения в гандболе	
46	Броски мяча по воротам в прыжке	
47	Спортивная игра «Гандбол» – игра вратаря	
48	Спортивная игра «Гандбол»	
49	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход	
50	Одновременный бесшажный ход	
51	Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости	
52	Чередование различных лыжных ходов	
53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	
54	Преодоление естественных препятствий на лыжах	
55	Торможение и поворот «упором»	
56	Преодоление небольших трамплинов	
57	Подъемы на склон и спуски со склона	
58	Прохождение дистанции 2 км	
59	Прохождение дистанции 3 км	
60	Контрольный по теме «Лыжная подготовка»	
61	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	
62	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	
63	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	
64	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	
65	Волейбол. Прямой нападающий удар	
66	. Волейбол. Поддачи и удары	
67	. Волейбол. Поддачи и удары	
68	Волейбол. Волейбольные упражнения	
69	Волейбол. Тактические действия	
70	Волейбол. Игра по правилам	
71	Волейбол. Игра по правилам	
72	Волейбол. Игра по правилам	
73	Контрольный по теме «Волейбол»	
74	Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	
75	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	

76	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	
77	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	
78	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	
79	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	
80	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	
81	Баскетбол. Тактические действия	
82	Баскетбол. Игра по правилам	
83	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча	
84	Контрольный по теме «Баскетбол»	
85	Полоса препятствий	
86	Полоса препятствий	
87	Тестирование прыжка в длину с места	
88	Тестирование подтягивания	
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти	
90	Спортивные игры	
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	
92	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м	
93	Тестирование бега на 60 м	
94	Тестирование метания мяча на дальность	
95	Тестирование бега на 300 м	
96	Тестирование бега на 1000 м	
97	Эстафетный бег	
98	Тестирование бега на 1500 м	
99	Эстафетный бег	
100	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	
101	Эстафеты с элементами спортивных игр	
102	Подвижные и спортивные игры	
103	ОРУ. Спорт. Игры	
104	ОФП. Спорт. игры	
105	Спорт. игры	

Итого: 105 часов

Тематическое планирование 8 класс

1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Т/Б	
2	Тестирование бега на 60 м	
3	Бег на короткие дистанции 20 м, 30 м	

4	Бег на короткие дистанции. Эстафета	
5	Бег на средние дистанции 300 м, 400 м	
6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	
7	Тестирование бега на 1000 м	
8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	
10	Равномерный бег 1500 м. Развитие выносливости	
11	Равномерный бег 2000 м. Развитие выносливости	
12	Равномерный бег 3000 м. Развитие выносливости	
13	Броски малого мяча на точность в горизонтальную цель	
14	Броски малого мяча на точность в вертикальную цель	
15	Броски малого мяча на точность	
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	
17	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	
18	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	
20	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	
21	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	
22	Удары по мячу подъемом ноги	
23	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	
24	Удар по мячу серединой лба	
25	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	
26	Футбольные упражнения с мячом	
27	Контрольный урок по теме «Футбол»	
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	
29	Длинный кувырок с разбега	
30	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	
31	Акробатические комбинации	
32	Стойка на голове и руках	
33	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	
34	Подъем переворотом на невысокой перекладине	
35	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
36	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
37	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
38	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
39	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
40	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	

41	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
42	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»	
43	Опорный прыжок боком с поворотом	
44	Опорный прыжок	
45	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	
46	Спортивная игра «Гандбол»	
47	Броски и передачи в гандболе	
48	Спортивная игра «Гандбол»	
49	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	
50	Одновременный бесшажный ход	
51	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	
52	Чередование различных лыжных ходов	
53	Чередование различных лыжных ходов	
54	Коньковый ход на лыжах	
55	Коньковый ход на лыжах	
56	Подъемы на склон и спуски со склона	
57	Подъемы на склон и спуски со склона	
58	Торможение боковым соскальзыванием	
59	Торможение боковым соскальзыванием	
60	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	
61	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	
62	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	
63	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	
64	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	
65	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	
66	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	
67	Волейбол. Прямой нападающий удар	
68	Волейбол. Прямой нападающий удар	
69	Отбивание мяча кулаком через сетку	
70	Отбивание мяча кулаком через сетку	
71	Волейбол. Тактические действия	
72	Волейбол. Игра по правилам	
73	Волейбол. Игра по правилам	

74	Волейбол. Игра по правилам	
75	Контрольный урок по теме «Волейбол»	
76	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	
77	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	
78	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	
79	Баскетбол. Штрафные броски	
80	Баскетбол. Штрафные броски	
81	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	
82	Баскетбол. Перехват мяча	
83	Баскетбол. Перехват мяча	
84	Баскетбол. Нападение и защита	
85	Баскетбол. Игра по правилам	
86	Баскетбол. Игра по правилам	
87	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	
88	Спортивные игры	
89	Метание малого мяча в горизонтальную цель	
90	. Метание малого мяча в вертикальную цель	
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	
92	Тестирование бега на 100 м	
93	Равномерный бег. Развитие выносливости	
94	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	
95	Тестирование прыжка в длину с разбега	
96	Равномерный бег. Развитие выносливости	
97	Равномерный бег. Развитие выносливости	
98	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	
99	Эстафетный бег	
100	Эстафетный бег	
101	. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	
102	Эстафеты	
103	ОФП. Спорт игры	
104	ОРУ Спорт. игры	
105	Спорт. игры	

Итого: 105 часов

Тематическое планирование 9 класс

1	. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	
---	--	--

2	Тестирование бега на 60 м	
3	Бег на короткие дистанции 20 м, 30 м	
4	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 × 10 м	
5	Техника метания мяча на дальность с разбега	
6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	
7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	
8	Прыжок в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги» и «ножницы»	
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	
10	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег 300 м	
11	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег 400 м	
12	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег 1000 м	
13	Броски малого мяча на точность	
14	Броски малого мяча в горизонтальную цель	
15	Броски малого мяча в вертикальную цель	
16	Прыжки в высоту	
17	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	
18	Прыжки в высоту	
19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	
20	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	
21	Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы	
22	Удары по летящему мячу подъемом ноги	
23	Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги	
24	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	
25	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	
26	Футбол. Правила игры	
27	Контрольный урок по теме «Футбол»	
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	
29	Длинный кувырок с разбега	
30	Стойка на голове и руках	
31	Акробатические комбинации	
32	Акробатические комбинации	
33	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	
34	Подъем переворотом махом и подъем силой	
35	. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
36	. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
37	. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
38	. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
39	. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
40	. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
41	. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	

42	Опорные прыжки	
43	Опорный прыжок боком	
44	Опорные прыжки	
45	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	
46	Спортивная игра «Гандбол»	
47	Броски мяча и взаимодействие игроков в гандболе	
48	Спортивная игра «Гандбол»	
49	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход, одновременный двушажный ход	
50	Попеременный четырехшажный ход	
51	Переход с попеременных ходов на одновременные	
52	Чередование различных лыжных ходов	
53	Чередование различных лыжных ходов	
54	Коньковый ход на лыжах	
55	Коньковый ход на лыжах	
56	Подъемы на склон и спуски со склона	
57	Подъемы на склон и спуски со склона	
58	Торможение боковым соскальзыванием	
59	Торможение боковым соскальзыванием	
60	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	
61	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	
62	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	
63	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	
64	Волейбол. Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад	
65	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	
66	Сложнокоординационные волейбольные упражнения	
67	Волейбол. Прямой нападающий удар	
68	Волейбол. Прямой нападающий удар	
69	. Волейбол. Блокирование	
70	. Волейбол. Блокирование	
71	Волейбол. Тактические действия	
72	Волейбол. Игра по правилам	
73	Волейбол. Игра по правилам	
74	Волейбол. Игра по правилам	
75	Контрольный урок по теме «Волейбол»	
76	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину	
77	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину	
78	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину	
79	Баскетбол. Штрафные броски	
80	Баскетбол. Штрафные броски	

81	. Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	
82	Баскетбол. Перехват мяча	
83	Баскетбол. Перехват мяча	
84	Баскетбол. Нападение и защита	
85	Баскетбол. Игра по правилам	
86	Баскетбол. Игра по правилам	
87	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	
88	Спортивные игры	
89	Метание малого мяча в горизонтальную цель	
90	Метание малого мяча в вертикальную цель	
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	
92	Тестирование бега на 100 м	
93	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 × 10 м	
94	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	
95	Тестирование прыжка в длину с разбега	
96	Равномерный бег. Развитие выносливости	
97	Равномерный бег. Развитие выносливости	
98	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	
99	Эстафетный бег	
100	Эстафетный бег NX300 м	
101	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	
102	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	
103	ОФП. Спорт. игры	
104	ОРУ. Спорт. игры	
105	Спорт. игры	

Итого: 105 часов

Рабочая программа реализуется на основе предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы (Автор В.И. Лях).