Комитет Администрации Змеиногорского района Алтайского края по образованию и делам молодежи

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Змеиногорская средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов» Змеиногорского района Алтайского края

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«ПРИНЯТО»	«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель школьной экспертной группы	Зам. директора по УВР	Педагогическим советом	Директор МБОУ «Змеиногорская СОШ с УИОП»
_____ И.В.Ибрашева (Ф.И.О.)	_____ Т.В.Рагнивина (Ф.И.О.)	протокол от «31» 08 2021 г. № 1	_____ А.Б.Бурау приказ от «31» 08 2021 г. № 128
«27» 08 2021 г.	«30» 08 2021 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

предметная область: «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

уровень: основное общее образование

класс: 5 - 8

срок реализации: 4 года

Разработчик:
Тимченко Ирина Николаевна,
учитель физической культуры

2021

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе примерной рабочей программы по физической культуре на уровне основного общего образования 2021 года.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Класс	Примерная рабочая программа ФГОС ООО		УП ООО МБОУ «ЗСОШ с УИОП»		Рабочая программа	
	год	неделя	год	неделя	год	неделя
5	108	3	105	3	105	3
6	108	3	105	3	105	3
7	108	3	105	3	105	3
8	108	3	105	3	105	3

Информация о внесенных изменениях в примерную рабочую программу и их обоснование:

Содержание рабочей программы включает все темы, предусмотренные примерной рабочей программой основного общего образования по физической культуре. Изменений в целях и задачах изучения учебного предмета, а также в общей логике изучения учебного материала по отношению к примерной программе нет. В рабочей программе внесены следующие изменения: разделы «Гимнастика» и «Легкая атлетика» поменяны местами, так как часть занятий легкой атлетики планируется проводить на открытом воздухе, что целесообразно сделать в начале сентября.

2. Планируемые образовательные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

ЛИЧНОСТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в из- бранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и

физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физиче- ских нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых на- рушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внеш- ним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффектив- ность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помо- щью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды со- перников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

—выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

—проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

—составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

—осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

—выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

—выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом напрыгивания с последующим спрыгиванием (девочки);

—выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с про- движением (девочки);

—передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

—выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

—демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

—передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

—демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

—тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкульт пауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки);

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бес- снежных районов — имитация передвижения);

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча дву- мя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью индекса Кетле и ортостатической пробы (по образцу);

- выполнять лазание по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степаэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способом наступания и прыжковым бегом, применять их в беге по пересечённой местности;

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

- выполнять переход на лыжах с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешаги- ванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в их выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и быт вой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Гимнастика с основами акробатики: кувырки вперёд и назад в группировке; вперёд ноги скрёстно; назад из стойки на лопатках (мальчики); опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью с высокого старта; на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с прямого разбега.
Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; на дальность с трёх шагов разбега.
Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты способом переступания на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.
Спортивные игры. Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении по прямой, по кругу и змейкой; бросок в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.
Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.
Футбол: удар по неподвижному мячу с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом наступания, ведение по прямой, по кругу и змейкой, обводка ориентиров (конусов).

8 Примерная рабочая программа

Совершенствование техники ранее разученных гимнастиче- ских и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атле- тики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр. Прикладно-ориентированная двигательная деятель- ность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

6 класс

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.
Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника по физической культуре. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.
Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.
Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.
Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работой за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, стоек и кувырков; ранее разученных акробатических упражнений.
Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальных движений из ранее разученных танцев (девочки).
Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).
Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).
Лазание по канату в три приёма (мальчики).
Лёгкая атлетика. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.
Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивания и спрыгивания.
Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.
Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.
Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.
Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, пере- даче и бросках мяча в корзину.
Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.
Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.
Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.
Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.
Прикладно ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

7 класс

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.
Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.
Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.
Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании

техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.
Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление планов учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса Кетле, ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой.
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).
Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами с разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).
Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений, с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее хорошо освоенных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазание по канату в два приёма (мальчики).
Лёгкая атлетика. Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.
Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.
Спортивные игры. Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.
Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.
Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.
Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

8 класс
Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное

физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.
Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.
Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).
Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).
Лёгкая атлетика. Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».
Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.
Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, спусках, подъёмах, торможении.
Спортивные игры. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяч двумя руками; передача одной рукой от плеча и снизу; бросок двумя руками и од- ной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.
Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.
Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).
Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры».

4. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

Класс		Тематический блок / раздел	Кол-во часов
5 класс	1	Знания о физической культуре	**3**
	2	Способы самостоятельной деятельности	**4**
	3	Физическое совершенствование	**65**
	4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5
	5	Легкая атлетика	10
	6	Футбол	10
	7	Баскетбол	10
	8	Волейбол	10
	9	Лыжная подготовка	10
	10	Гимнастика с основами акробатики	10
	11	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Базовая физическая подготовка	**33**
	12	Развитие выносливости	2
	13	Развитие гибкости	3
	14	Развитие координации движений	8
	15	Развитие скоростных способностей	10
	16	Развитие силовых способностей	7
	17	Резерв	3
		Итого:	**105 часов**
6 класс	1	Знания о физической культуре	**3**
	2	Способы самостоятельной деятельности	**6**
	3	Физическое совершенствование	**63**
	4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
	5	Легкая атлетика	10
	6	Футбол	10
	7	Баскетбол	10
	8	Волейбол	10
	9	Лыжная подготовка	10
	10	Гимнастика с основами акробатики	10
	11	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Базовая физическая подготовка	**33**
	12	Развитие выносливости	2
	13	Развитие гибкости	3
	14	Развитие координации движений	8
	15	Развитие скоростных способностей	10
	16	Развитие силовых способностей	7
	17	Резерв	3
		Итого:	**105 часов**
7 класс	1	Знания о физической культуре	**3**
	2	Способы самостоятельной деятельности	**5**
	3	Физическое совершенствование	**64**
	4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
	5	Легкая атлетика	10
	6	Футбол	10
	7	Баскетбол	10
	8	Волейбол	10
	9	Лыжная подготовка	10
	10	Гимнастика с основами акробатики	10

	11	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Базовая физическая подготовка	**33**
	12	Развитие выносливости	2
	13	Развитие гибкости	3
	14	Развитие координации движений	8
	15	Развитие скоростных способностей	10
	16	Развитие силовых способностей	7
	17	Резерв	3
		Итого:	**105 часов**
8 класс	1	Знания о физической культуре	**3**
	2	Способы самостоятельной деятельности	**5**
	3	Физическое совершенствование	**64**
	4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
	5	Легкая атлетика	10
	6	Футбол	10
	7	Баскетбол	10
	8	Волейбол	10
	9	Лыжная подготовка	10
	10	Гимнастика с основами акробатики	10
	11	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Базовая физическая подготовка	**33**
	12	Развитие выносливости	2
	13	Развитие гибкости	3
	14	Развитие координации движений	8
	15	Развитие скоростных способностей	10
	16	Развитие силовых способностей	7
	17	Резерв	3
		Итого:	**105 часов**

Поурочное планирование учебного предмета «Физическая культура». 5 класс

№ урока п/п	Перечень разделов и тем уроков	Кол-во часов
	Раздел 1. Знания о физической культуре	**3**
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1
2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни	1
3	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	**4**
4	Режим дня и его значение для современного школьника	1
5	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1
7	Введение дневника физической культуры	1
	Раздел 3. Физическое совершенствование	**65**
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	**5**
8	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	1
9	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1
10	Водные процедуры после утренней зарядки	1
11	Упражнения на развитие гибкости	1

12	Упражнения на формирование телосложения	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность	
	Лёгкая атлетика	**10**
13	Техника безопасности на уроках Легкой атлетики. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1
14	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1
15	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1
16	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1
17	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
18	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
19	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1
20	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1
21	Метание малого мяча на дальность	1
22	Метание малого мяча на дальность	1
	Спортивные игры. Футбол.	**10**
23	Техника безопасности во время спортивных игр. Удар по неподвижному мячу	1
24	Удар по неподвижному мячу	1
25	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
26	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
27	Ведение футбольного мяча	1
28	Ведение футбольного мяча	1
29	Ведение футбольного мяча	1
30	Обводка мячом ориентиров (конусов)	1
31	Обводка мячом ориентиров (конусов)	1
32	Обводка мячом ориентиров (конусов)	1
	Спортивные игры. Баскетбол.	**10**
33	Техника безопасности во время спортивных игр. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1
34	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1
35	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1
36	Ведение баскетбольного мяча	1
37	Ведение баскетбольного мяча	1
38	Ведение баскетбольного мяча	1
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
41	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
42	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
	Спортивные игры. Волейбол.	**10**
43	Техника безопасности во время спортивных игр. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1
44	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1
45	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1
46	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1
47	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1
48	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1
49	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1
50	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1
51	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1
52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1
	Лыжная подготовка	**10**

53	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
54	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
55	Повороты на лыжах способом переступания	1
56	Повороты на лыжах способом переступания	1
57	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1
58	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1
59	Спуск на лыжах с пологого склона	1
60	Спуск на лыжах с пологого склона	1
61	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1
62	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1
	Модуль: «Базовая физическая подготовка»	
	Развитие выносливости	**2**
63	Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности	1
64	Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности	1
	Гимнастика с основами акробатики	**10**
65	Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1
66	Кувырок вперёд в группировке	1
67	Кувырок назад в группировке	1
68	Кувырок вперёд ноги скрестно	1
69	Кувырок назад из стойки на лопатках	1
70	Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки)	1
71	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1
72	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1
73	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1
74	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1
	Модуль: «Базовая физическая подготовка»	
	Развитие силовых способностей	**7**
75	Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств	1
76	Упражнения на гимнастических снарядах	1
77	Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя	1
78	Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением	1
79	Бег с дополнительным отягощением	1
80	Передвижения в висе и упоре на руках	1
81	Лазание по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением	1
	Развитие гибкости	**3**
82	Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений	1
83	Упражнения на растяжение и расслабление мышц	1
84	Специальные упражнения для развития подвижности суставов	1
	Развитие координации движений	**8**

85	Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами	1
86	Жонглирование гимнастической палкой	1
87	Жонглирование волейбольным мячом головой	1
88	Метание малых и больших мячей в мишень	1
89	Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре	1
90	Упражнения в статическом равновесии	1
91	Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем	1
92	Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий	1
	Развитие скоростных способностей	**10**
93	Челночный бег	1
94	Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м)	1
95	Бег на месте в максимальном темпе	1
96	Метание малых мячей по движущимся мишеням	1
97	Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены	1
98	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков	1
99	Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью	1
100	Передача теннисного мяча в парах правой	1
101	Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте	1
102	Бег по разметкам с максимальным темпом.	1
103-105	Резерв	3

Поурочное планирование учебного предмета «Физическая культура». 6 класс

№ урока п/п	Перечень разделов и тем уроков	Кол-во часов
	Раздел 1. Знания о физической культуре	**3**
1	Возрождение Олимпийских игр	1
2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1
3	История первых Олимпийских игр современности	1
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	**6**
4	Составление дневника по физической культуре	1
5	Физическая подготовка человека	1
6	Правила развития физических качеств	1
7	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1
8	Правила измерения показателей физической подготовленности	1

9	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1
	Раздел 3. Физическое совершенствование	**63**
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	**3**
10	Правила безопасности мест занятий	1
11	Упражнения для коррекции телосложения	1
12	Упражнения для профилактики нарушениязрения	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность	
	Лёгкая атлетика	**10**
13	Техника безопасности на уроках Легкой атлетики. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1
14	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1
15	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1
16	Беговые упражнения. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебнойдистанции.	1
17	Беговые упражнения. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебнойдистанции.	1
18	Беговые упражнения. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебнойдистанции.	1
19	Прыжковые упражнения: прыжокв высоту с разбега способом «перешагивание»	1
20	Прыжковые упражнения: прыжокв высоту с разбега способом «перешагивание»	1
21	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	1
22	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	1
	Спортивные игры. Футбол.	**10**
23	Техника безопасности во время спортивных игр. Удары по катящемуся мячу с разбега.	1
24	Удары по катящемуся мячу с разбега.	1
25	Удары по катящемуся мячу с разбега.	1
26	Удары по катящемуся мячу с разбега.	1
27	Удары по катящемуся мячу с разбега.	1
28	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1
29	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1
30	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1
31	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1
32	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1
	Спортивные игры. Баскетбол.	**10**
33	Техника безопасности во время спортивных игр. Технические действия игрока без мяча. Передвижение в стойке баскетболиста	1
34	Технические действия игрока без мяча. Передвижение в стойке баскетболиста	1

35	Технические действия игрока без мяча. Прыжок вверх толчком одной ногой и приземлениемна другую ногу	1
36	Технические действия игрока без мяча. Прыжок вверх толчком одной ногой и приземлениемна другую ногу	1
37	Технические действия игрока без мяча. Остановка двумя шагами и прыжком	1
38	Технические действия игрока без мяча. Остановка двумя шагами и прыжком	1
39	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1
40	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1
41	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1
42	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1
	Спортивные игры. Волейбол.	**10**
43	Техника безопасности во время спортивных игр. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки соперника.	1
44	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки соперника.	1
45	Передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки соперника.	1
46	Передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки соперника.	1
47	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1
48	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1
49	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1
50	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1
51	Игровые действия в волейболе	1
52	Игровые действия в волейболе	1
	Лыжная подготовка	**10**
53	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1
54	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1
55	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1
56	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1
57	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1
58	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1
59	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1
60	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1
61	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1
62	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1
	Модуль: «Базовая физическая подготовка»	
	Развитие выносливости	2

63	Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности	1
64	Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности	1
	Гимнастика с основами акробатики	**10**
65	Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Акробатическая комбинация	1
66	Акробатическая комбинация	1
67	Опорные прыжки	1
68	Опорные прыжки	1
69	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
70	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
71	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1
72	Лазание по канату в три приёма	1
73	Лазание по канату в три приёма	1
74	Упражнения ритмической гимнастики	1
	Модуль: «Базовая физическая подготовка»	
	Развитие силовых способностей	**7**
75	Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств	1
76	Упражнения на гимнастических снарядах	1
77	Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя	1
78	Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением	1
79	Бег с дополнительным отягощением	1
80	Передвижения в висе и упоре на руках	1
81	Лазание по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением	1
	Развитие гибкости	**3**
82	Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений	1
83	Упражнения на растяжение и расслабление мышц	1
84	Специальные упражнения для развития подвижности суставов	1
	Развитие координации движений	**8**
85	Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами	1
86	Жонглирование гимнастической палкой	1
87	Жонглирование волейбольным мячом головой	1
88	Метание малых и больших мячей в мишень	1
89	Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре	1
90	Упражнения в статическом равновесии	1
91	Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем	1

92	Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий	1
	Развитие скоростных способностей	**10**
93	Челночный бег	1
94	Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м)	1
95	Бег на месте в максимальном темпе	1
96	Метание малых мячей по движущимся мишеням	1
97	Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены	1
98	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков	1
99	Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью	1
100	Передача теннисного мяча в парах правой	1
101	Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте	1
102	Бег по разметкам с максимальным темпом.	1
103-105	Резерв	3

Поурочное планирование учебного предмета «Физическая культура». 7 класс

№ урока п/п	Перечень разделов и тем уроков	Кол-во часов
	Раздел 1. Знания о физической культуре	**3**
1	Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России	1
2	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1
3	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	**5**
4	Ведение дневника по физической культуре	1
5	Понятие «техническая подготовка	1
6	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение» и «двигательный навык	1
7	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1
	Раздел 3. Физическое совершенствование	**64**
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	**4**
9	Упражнения для коррекции телосложения	1
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1
11	Дыхательная гимнастика в режиме учебного дня	1
12	Зрительная гимнастика в режиме учебного дня	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность	
	Лёгкая атлетика	**10**
13	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с	1

	преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом	
14	Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом	1
15	Эстафетный бег	1
16	Эстафетный бег	1
17	Прыжковые упражнения.	1
18	Прыжковые упражнения.	1
19	Совершенствование техники прыжка в длину и высоту с разбег	1
20	Совершенствование техники прыжка в длину и высоту с разбег	1
21	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1
22	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1
	Спортивные игры. Футбол.	**10**
23	Техника безопасности во время спортивных игр. Средние и длинные передачи футбольного мяча.	1
24	Средние и длинные передачи футбольного мяча.	1
25	Средние и длинные передачи футбольного мяча.	1
26	Средние и длинные передачи футбольного мяча.	1
27	Тактические действия при выполнении углового удара	1
28	Тактические действия при выполнении углового удара	1
29	Тактические действия при выполнении углового удара	1
30	Вбрасывания мяча из-за боковой линии	1
31	Вбрасывания мяча из-за боковой линии	1
32	Вбрасывания мяча из-за боковой линии	1
	Спортивные игры. Баскетбол.	**10**
33	Техника безопасности во время спортивных игр. Ловля мяча после отскока от пола	1
34	Ловля мяча после отскока от пола	1
35	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
36	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
37	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
38	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
39	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1
40	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1
41	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1
42	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1
	Спортивные игры. Волейбол.	**10**
43	Техника безопасности во время спортивных игр. Верхняя прямая подача мяча	1
44	Верхняя прямая подача мяча	1
45	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1
46	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1
47	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1
48	Перевод мяча через сетку	1
49	Перевод мяча через сетку	1
50	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1
51	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1
52	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1
	Лыжная подготовка	**10**
53	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Торможение	1

	на лыжах способом упора	
54	Торможение на лыжах способом упора	1
55	Торможение на лыжах способом упора	1
56	Поворот упором при спуске с пологого склона	1
57	Поворот упором при спуске с пологого склона	1
58	Поворот упором при спуске с пологого склона	1
59	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
60	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
61	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1
62	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1
	Модуль: «Базовая физическая подготовка»	
	Развитие выносливости	**2**
63	Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности	1
64	Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности	1
	Гимнастика с основами акробатики	**10**
65	Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики.Акробатическая комбинация	1
66	Акробатическая комбинация	1
67	Акробатические пирамиды	1
68	Акробатические пирамиды	1
69	Стойка на голове с опорой на руки	1
70	Стойка на голове с опорой на руки	1
71	Лазание по канату в два приёма	1
72	Лазание по канату в два приёма	1
73	Упражнения степ-аэробики	1
74	Упражнения степ-аэробики	1
	Модуль: «Базовая физическая подготовка»	
	Развитие силовых способностей	**7**
75	Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств	1
76	Упражнения на гимнастических снарядах	1
77	Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя	1
78	Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением	1
79	Бег с дополнительным отягощением	1
80	Передвижения в висе и упоре на руках	1
81	Лазание по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением	1
	Развитие гибкости	**3**
82	Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений	1
83	Упражнения на растяжение и расслабление мышц	1
84	Специальные упражнения для развития подвижности суставов	1

	Развитие координации движений	**8**
85	Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами	1
86	Жонглирование гимнастической палкой	1
87	Жонглирование волейбольным мячом головой	1
88	Метание малых и больших мячей в мишень	1
89	Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре	1
90	Упражнения в статическом равновесии	1
91	Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем	1
92	Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий	1
	Развитие скоростных способностей	
93	Бег на месте в максимальном темпе	1
94	Челночный бег	1
95	Бег по разметкам с максимальным темпом	1
96	Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м)	1
97	Бег с ускорениями из разных исходных положений	1
98	Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте	1
99	Метание малых мячей по движущимся мишеням	1
100	Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек	1
101	Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов	1
102	Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью	1
103-105	Резерв	3

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 8 класс

№ урока п/п	Перечень разделов и тем уроков	Кол-во часов
	Раздел 1. Знания о физической культуре	**3**
1	Физическая культура в современном обществе	1
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1
3	Адаптивная физическая культура	1
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	**5**
4	Коррекция нарушения осанки	1
5	Коррекция избыточной массы тела	1
6	Разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	1
7	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий	1

	спортивной подготовкой	
8	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1
	Раздел 3. Физическое совершенствование	**64**
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	**4**
9	Профилактика умственного перенапряжения	1
10	Упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы	1
11	Профилактики общего утомления	1
12	Профилактики остроты зрения	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность	
	Лёгкая атлетика	**10**
13	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Кроссовый бег	1
14	Кроссовый бег	1
15	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
16	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
17	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1
18	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1
19	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1
20	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1
21	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1
22	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1
	Спортивные игры. Футбол.	**10**
23	Техника безопасности во время спортивных игр. Правила игры в мини-футбол.	1
24	Технические действия: удары с разбега по мячу внутренней стороной стопы; внутренней и внешней частью подъёма стопы.	1
25	Технические действия: удары с разбега по мячу внутренней стороной стопы; внутренней и внешней частью подъёма стопы.	1
26	Технические действия: удары с разбега по мячу внутренней стороной стопы; внутренней и внешней частью подъёма стопы.	1
27	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1
28	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1
29	Тактические действия игроков в футболе	1
30	Тактические действия игроков в футболе	1
31	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1
32	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1
	Спортивные игры. Баскетбол.	**10**
33	Техника безопасности во время спортивных игр. Повороты с мячом на месте	1
34	Повороты с мячом на месте	1
35	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1
36	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1
37	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
38	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
39	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1

40	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
41	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
42	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
	Спортивные игры. Волейбол.	**10**
43	Техника безопасности во время спортивных игр. Прямой нападающий удар	1
44	Прямой нападающий удар	1
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
47	Тактические действия в защите и нападении	1
48	Тактические действия в защите и нападении	1
49	Тактические действия в защите и нападении	1
50	Тактические действия в игре волейбол	1
51	Тактические действия в игре волейбол	1
52	Тактические действия в игре волейбол	1
	Лыжная подготовка	**10**
53	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1
54	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1
55	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1
56	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1
57	Торможение боковым скольжением	1
58	Торможение боковым скольжением	1
59	Переход с одного лыжного хода на другой	1
60	Переход с одного лыжного хода на другой	1
61	Переход с одного лыжного хода на другой	1
62	Переход с одного лыжного хода на другой	1
	Модуль: «Базовая физическая подготовка»	
	Развитие выносливости	**2**
63	Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности	1
64	Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах	1
	Гимнастика с основами акробатики	**10**
65	Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках	1
66	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках	1
67	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях	1
68	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях	1
69	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах	1
70	Гимнастическая комбинация наперекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах	1
71	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока	1
72	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и	1

	соскока	
73	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики	1
74	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики	1
	Модуль: «Базовая физическая подготовка»	
	Развитие силовых способностей	**7**
75	Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств	1
76	Упражнения на гимнастических снарядах	1
77	Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя	1
78	Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением	1
79	Бег с дополнительным отягощением	1
80	Передвижения в висе и упоре на руках.	1
81	Лазание по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением	1
	Развитие гибкости	**3**
82	Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений	1
83	Упражнения на растяжение и расслабление мышц	1
84	Специальные упражнения для развития подвижности суставов	1
	Развитие координации движений	
85	Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами	1
86	Жонглирование гимнастической палкой	1
87	Жонглирование волейбольным мячом головой	1
88	Метание малых и больших мячей в мишень	1
89	Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре	1
90	Упражнения в статическом равновесии	1
91	Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем	1
92	Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий	1
	Развитие скоростных способностей	
93	Бег на месте в максимальном темпе	1
94	Челночный бег	1
95	Бег по разметкам с максимальным темпом	1
96	Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м)	1
97	Бег с ускорениями из разных исходных положений	1
98	Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов,	1

	лежащих на полу и на разной высоте	
99	Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек	1
100	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков	1
101	Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов	1
102	Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью	1
103-105	Резерв	3