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» Руководитель школьной экспертной группы _____ Андронова (Ф.И.О.) «25» 06 2020 г.	«СОГЛАСОВАНО» Зам. директора по УВР _____/ Т.В.Разживина «30» 07 2020 г.	«ПРИНЯТО» Педагогическим советом протокол от «28» 08 2020 г. № 1	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «Змеиногорская СОШ с УИОП» _____ А.Б.Бурау приказ от «28» 08 2020 г № 193

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

предметная область: «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

уровень: основное общее образование

класс: 5 - 9

Разработчик:
Тимченко Ирина Николаевна,
учитель физической культуры

2020

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Программы по физической культуре для 5-9 классов общеобразовательной школы / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская и др. – М.: Вентана-Граф, 2014. – 64 с. + 1 электрон. диск.

Рабочая программа реализуется через УМК:

Учебники:

Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. 5-7 классы – М.: Вентана-Граф, 2015

Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. 8-9 класс – М.: Вентана-Граф, 2016

Пособия:

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-9 классы / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская и др. – М.: Вентана-Граф, 2014.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане ОО

Класс	УП ООО МБОУ «ЗСОШ с УИОП»		Авторская программа		Рабочая программа	
	год	неделя	год	неделя	год	неделя
5	70	2	102	3	70	2
6	70	2	102	3	70	2
7	70	2	102	3	70	2
8	70	2	102	3	70	2
9	68	2	102	3	68	2

Информация о внесенных изменениях в авторскую программу и их обоснование: т.к. учебным планом ОО в 5-8 классах предусмотрено 35 учебных недель, количество учебных часов в рабочей программе увеличено на 2 часа в каждом классе.

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

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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 ориентации в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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 в транспорте и на дорогах;

формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

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

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

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

смысловое чтение;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; 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; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

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

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

3. Содержание тем учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и

отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Первая помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Планирование занятий физической культурой.
Наблюдение и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристские походы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазанье по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

3. Содержание тем учебного предмета

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
	5 класс	
1	Знания о физической культуре	1
2	Организация здорового образа жизни	1
3	Планирование занятий физической культурой	1
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
5	Спортивно-оздоровительная деятельность:	63:
5.1	Гимнастика с основами акробатики	18
5.2	Легкая атлетика	18

5.3	Лыжные гонки	12
5.4	Спортивные игры	15
	ИТОГО	**68**
	6 класс	
1	Знания о физической культуре	2
2	Организация здорового образа жизни	1
3	Планирование занятий физической культурой	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	61:
5.1	Гимнастика с основами акробатики	16
5.2	Легкая атлетика	16
5.3	Лыжные гонки	12
5.4	Спортивные игры	17
	ИТОГО	**68**
	7 класс	
1	Знания о физической культуре	1
2	Организация здорового образа жизни	2
3	Планирование занятий физической культурой	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
5	Спортивно-оздоровительная деятельность:	61:
5.1	Гимнастика с основами акробатики	16
5.2	Легкая атлетика	16
5.3	Лыжные гонки	12
5.4	Спортивные игры	17
	ИТОГО	**68**
	8 класс	
1	Знания о физической культуре	1
2	Организация здорового образа жизни	2
3	Наблюдение и контроль за состоянием организма	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
5	Спортивно-оздоровительная деятельность:	61:
5.1	Гимнастика с основами акробатики	16
5.2	Легкая атлетика	16
5.3	Лыжные гонки	12
5.4	Спортивные игры	17
	ИТОГО	**68**
	9 класс	
1	Знания о физической культуре	1

2	Организация здорового образа жизни	3
3	Наблюдение и контроль за состоянием организма	3
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
5	Спортивно-оздоровительная деятельность:	58:
5.1	Гимнастика с основами акробатики	15
5.2	Легкая атлетика	15
5.3	Лыжные гонки	11
5.4	Спортивные игры	13
5.5	Физическая подготовка с прикладной направленностью	4
	ИТОГО	**68**

4. Тематическое планирование. 5 класс

№ урока п/п	Перечень разделов и тем уроков	Кол-во часов
	Раздел 1. Знания о физической культуре	**1**
1	Древние Олимпийские игры	1
	Раздел 2. Организация здорового образа жизни	**1**
2	Показатели здоровья человека	1
	Раздел 3. Планирование занятий физической культурой	**1**
3	Виды физической подготовки	1
	Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	**2**
4	Утренняя гигиеническая гимнастика	1
5	Физкультминутки	1
	Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность	**63:**
	Гимнастика с основами акробатики	**18**
6	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Организующие команды и приёмы	1
7	Организующие команды и приёмы	1
8	Строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя	1
9	Строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя	1
10	Акробатические упражнения (перекат вперед в упор присев)	1
11	Акробатические упражнения (перекат вперед в упор присев)	1
12	Стойка на лопатках	1
13	Стойка на лопатках	1
14	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноименным способом)	1
15	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноименным способом)	1
16	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног	1
17	Расхождение вдвоём на узкой площади опоры	1
18	Расхождение вдвоём на узкой площади опоры	1
19	Висы согнувшись и прогнувшись	1
20	Висы согнувшись и прогнувшись	1
21	Сгибание и разгибание рук в висе	1
22	Сгибание и разгибание рук в висе	1
23	Техника выполнения элементов на перекладине и бревне	1
	Легкая атлетика	**18**
24	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Бег на выносливость (до	1

	1 км)	
25	Бег на выносливость (до 1 км)	1
26	Бег на короткие дистанции (10 – 60 м)	1
27	Бег на короткие дистанции (10 – 60 м)	1
28	Бег с ускорением на 30 м	1
29	Бег с ускорением на 30 м	1
30	Эстафеты	1
31	Эстафеты	1
32	Низкий и высокий старт	1
33	Низкий и высокий старт	1
34	Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»)	1
35	Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»)	1
36	Метание малого мяча (в горизонтальную мишень)	1
37	Метание малого мяча (в горизонтальную мишень)	1
38	Метание малого мяча (в горизонтальную мишень)	1
39	Метание малого мяча (в горизонтальную мишень)	1
40	Метание малого мяча на дальность	1
41	Метание малого мяча на дальность	1
	Лыжные гонки	**12**
42	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход	1
43	Попеременный двухшажный ход	1
44	Одновременный одношажный ход	1
45	Одновременный одношажный ход	1
46	Чередование различных лыжных ходов	1
47	Чередование различных лыжных ходов	1
48	Подъём способом «полуёлочка»	1
49	Подъём способом «полуёлочка»	1
50	Техника торможения «плугом»	1
51	Техника торможения «плугом»	1
52	Передвижение по ровной местности	1
53	Бег на дистанцию 1 км на время	1
	Спортивные игры	**15**
54	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Футбол. Техника игры	1
55	Футбол. Техника игры	1
56	Удары внешней стороной стопы	1
57	Удары внешней стороной стопы	1
58	Удары внутренней стороной стопы	1
59	Удары внутренней стороной стопы	1
60	Удары серединой и внутренней частью подъёма стопы	1
61	Удары серединой и внутренней частью подъёма стопы	1
62	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1
63	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1
64	Остановка мяча передней частью подъёма стопы	1
65	Остановка мяча передней частью подъёма стопы	1
66	Остановка мяча подошвой	1
67	Ведение мяча носком ноги	1
68	Правила игры в футбол	1
69, 70	Резерв	2

Тематическое планирование. 6 класс

№ урока п/п	Перечень разделов и тем уроков	Кол-во часов
	Раздел 1. Знания о физической культуре	**2**

1	Современные Олимпийские игры	1
2	Зарождение Олимпийского движения в России	1
	Раздел 2. Организация здорового образа жизни	**1**
3	Правильный режим дня	1
	Раздел 3. Планирование занятий физической культурой	**2**
4	Определение собственного типа телосложения	1
5	Оценка собственной физической подготовленности	1
	Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	**2**
6	Развитие двигательных качеств	1
7	Развитие двигательных качеств	1
	Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность	**61:**
	Гимнастика с основами акробатики	**16**
8	Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики	1
9	Организующие команды и приёмы	1
10	Организующие команды и приёмы	1
11	Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев)	1
12	Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев)	1
13	Акробатические упражнения (кувырок назад в полушпагат – девушки)	1
14	Акробатические упражнения (кувырок назад в полушпагат – девушки)	1
15	Акробатические упражнения два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя	1
16	Акробатические упражнения два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя	1
17	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком)	1
18	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком)	1
19	Упражнения и комбинации спортивных снарядов (прыжок на гимнастического коня с последующим спрыгиванием)	1
20	Упражнения и комбинации спортивных снарядов (прыжок на гимнастического коня с последующим спрыгиванием)	1
21	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе)	1
22	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе)	1
23	Ходьба по гимнастической скамейке и бревну	1
	Легкая атлетика	**16**
24	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10 – 60 м)	1
25	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10 – 60 м)	1
26	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10 – 60 м)	1

27	Бег на выносливость на дистанцию до 1 км	1
28	Бег на выносливость на дистанцию до 1 км	1
29	Эстафеты	1
30	Эстафеты	1
31	Эстафеты	1
32	Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом согнув ноги)	1
33	Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом согнув ноги)	1
34	Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом согнув ноги)	1
35	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
36	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
37	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
38	Метание малого мяча на дальность с разбега	1
39	Метание малого мяча на дальность с разбега	1
	Лыжные гонки	**12**
40	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1
41	Попеременный двухшажный ход	1
42	Одновременный двухшажный ход	1
43	Одновременный двухшажный ход, чередование различных лыжныхходов	1
44	Одновременный бесшажный ход, чередование различных лыжных ходов	1
45	Техника торможения «плугом»	1
46	Техника подъёма «ёлочкой»	1
47	Техника спуска с горы в средней стойке	1
48	Техника спуска с горы в средней стойке	1
49	Техника поворота упором	1
50	Техника подъёма «лесенкой»	1
51	Техника подъёма «полуёлочкой»	1
	Спортивные игры	**17**
52	Техника безопасности во время спортивных игр. Нижняя прямая подача	1
53	Нижняя прямая подача	1
54	Верхняя прямая подача	1
55	Верхняя прямая подача	1
56	Приём и передача мяча двумя руками снизу	1
57	Приём и передача мяча двумя руками снизу	1
58	Приём и передача мяча двумя руками сверху	1
59	Приём и передача мяча двумя руками сверху	1
60	Передача мяча в прыжке	1
61	Передача мяча в прыжке	1
62	Передача мяча назад	1

63	Передача мяча назад	1
64	Правила игры в волейбол	1
65	Правила игры в волейбол	1
66	Техника приёма двумя руками снизу на месте и после перемещений	1
67	Техника приёма двумя руками снизу на месте и после перемещений	1
68	Техника передачи двумя руками в парах, тройках, встречных эстафетах	1
69, 70	Резерв	2

Тематическое планирование. 7 класс

№ урока п/п	Перечень разделов и тем уроков	Кол-во часов
	Раздел 1. Знания о физической культуре	**1**
1	Олимпийское движение в советской и современной России	1
	Раздел 2. Организация здорового образа жизни	**2**
2	Показатели физического развития человека	1
3	Осанка человека	1
	Раздел 3. Планирование занятий физической культурой	**2**
4	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой	1
5	Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой	1
	Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	**2**
6	Досуг и физическая культура	1
7	Досуг и физическая культура	1
	Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность	**61:**
	Гимнастика с основами акробатики	**16**
8	Техника безопасности на уроках по гимнастике с основами акробатики. Гимнастика с основами акробатики	1
9	Гимнастика с основами акробатики	1
10	Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»)	1
11	Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»)	1
12	Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекат назад до упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках)	1
13	Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекат назад до упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках)	1
14	Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекат назад до упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках)	1
15	Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекат назад до упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках)	1
16	Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекат назад до упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках)	1

17	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висе и упоре на руках на перекладине – юноши)	1
18	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висе и упоре на руках на перекладине – юноши)	1
19	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висе и упоре на руках на перекладине – юноши)	1
20	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висе и упоре на руках на перекладине – юноши)	1
21	Лазание по канату в два и три приёма	1
22	Лазание по канату в два и три приёма	1
23	Лазание по канату в два и три приёма	1
	Легкая атлетика	**16**
24	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике	1
25	Беговые упражнения (бег с изменением направления)	1
26	Беговые упражнения (бег с изменением направления)	1
27	Беговые упражнения (с поворотами своей оси)	1
28	Беговые упражнения (с поворотами своей оси)	1
29	Беговые упражнения (бег спиной вперёд)	1
30	Беговые упражнения (бег спиной вперёд)	1
31	Беговые упражнения (с чередованием максимальной и средней скорости)	1
32	Беговые упражнения (с чередованием максимальной и средней скорости)	1
33	Беговые упражнения (бег на кроткую дистанцию 60 м)	1
34	Беговые упражнения (бег на кроткую дистанцию 60 м)	1
35	Беговые упражнения (бег на дистанцию 1 км)	1
36	Беговые упражнения (бег на дистанцию 1 км)	1
37	Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки)	1
38	Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки)	1
39	Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила безопасности при метаниях	1
	Лыжные гонки	**12**
40	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1
41	Одновременный бесшажный ход	1
42	Одновременный бесшажный ход	1
43	Попеременный двухшажный ход	1
44	Попеременный двухшажный ход	1
45	Преодоление подъёмов способом «лесенка», «ёлочка»	1
46	Преодоление подъёмов способом «лесенка», «ёлочка»	1
47	Спуски со склона в основной и высокой стойке	1
48	Повороты с переступанием на внешнюю лыжу	1
49	Повороты с переступанием на внутреннюю лыжу, торможение «плугом»	1
50	Повороты с переступанием на внутреннюю лыжу, торможение «плугом»	1

51	Передвижение по пересечённой местности	1
	Спортивные игры	**17**
52	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбол	1
53	Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой)	1
54	Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой)	1
55	Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди	1
56	Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди	1
57	Передача одной и двумя руками снизу	1
58	Передача одной и двумя руками снизу	1
59	Бросок двумя руками от груди с места	1
60	Бросок двумя руками от груди с места	1
61	Бросок двумя руками из-за головы	1
62	Бросок двумя руками из-за головы	1
63	Бросок одной рукой от плеча с места	1
64	Бросок одной рукой от головы с места	1
65	Бросок мяча в движении	1
66	Бросок мяча в движении	1
67	Приём мяча двумя руками	1
68	Приём мяча двумя руками	1
69, 70	Резерв	2

Тематическое поурочное планирование. 8 класс

№ урока п/п	Перечень разделов и тем уроков	Кол-во часов
	1. Знания о физической культуре	**1**
1	Физическая культура в современном обществе	1
	2. Организация здорового образа жизни	**2**
2	Утренняя гигиеническая гимнастика. Домашние задания и отдых в режиме дня	1
3	Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Закаливание организма	1
	3. Наблюдение и контроль за состоянием организма	**2**
4	Показатели развития организма	1
5	Осанка, виды осанки и их профилактика	1
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	**2**
6	Физические упражнения для утренней гимнастики	1
7	Физические упражнения дыхательной гимнастики. Адаптивная и корректирующая физическая культура	1
	5. Спортивно-оздоровительная деятельность:	**61:**
	Гимнастика с основами акробатики	**16**
8	Техника безопасности на уроках по гимнастике с основами акробатики. Гимнастика с основами акробатики	1

9	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки)	1
10	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (наклоны)	1
11	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (передвижения бегом)	1
12	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (приставными шагами)	1
13	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (прыжки на месте)	1
14	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (передвижения прыжками)	1
15	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (танцевальные шаги)	1
16	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (спрыгивания)	1
17	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (висы)	1
18	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (упоры)	1
19	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (упоры)	1
20	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (размахивания)	1
21	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (размахивания)	1
22	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (соскоки)	1
23	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (соскоки)	1
	Легкая атлетика	**16**
24	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике	1
25	Беговые упражнения (эстафетный бег)	1
26	Беговые упражнения (эстафетный бег)	1
27	Беговые упражнения (кроссовый бег)	1
28	Беговые упражнения (кроссовый бег)	1
29	Беговые упражнения (бег с препятствиями)	1
30	Беговые упражнения (бег с препятствиями)	1
31	Беговые упражнения (на короткие дистанции 60 – 100 м)	1
32	Беговые упражнения (на короткие дистанции 60 – 100 м)	1
33	Беговые упражнения (бег на выносливость 1 – 1.5 км)	1
34	Беговые упражнения (бег на выносливость 1 – 1.5 км)	1
35	Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места)	1
36	Прыжковые упражнения (прыжок с разбега способом «согнув ноги»)	1
37	Прыжковые упражнения (прыжок с разбега способом «согнув ноги»)	1
38	Метание малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени)	1
39	Метание малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени)	1
	Лыжные гонки	**12**
40	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1
41	Лыжные гонки. Передвижение по пересечённой местности	1
42	Лыжные гонки. Передвижение по пересечённой местности	1
43	Попеременный двухшажный ход	1

44	Попеременный двухшажный ход	1
45	Переходы с хода на ход (переход без шага)	1
46	Переходы с хода на ход (переход без шага)	1
47	Переход через один шаг	1
48	Переход через один шаг	1
49	Прямой переход	1
50	Прямой переход	1
51	Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения)	1
	Спортивные игры	**17**
52	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Правила игры в футбол	1
53	Размеры футбольного поля и разметка	1
54	Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы	1
55	Удары серединой подъёма стопы	1
56	Удары внутренней частью подъёма стопы	1
57	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы	1
58	Остановка подошвой. Ведение мяча носком стопы	1
59	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1
60	Остановка мяча грудью	1
61	Удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом	1
62	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол	1
63	Правила игры в волейбол	1
64	Размеры волейбольной площадки и разметка	1
65	Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	1
66	Приём мяча одной рукой с перекатом в сторону	1
67	Прямой нападающий удар	1
68	Блокирование мяча	1
69, 70	Резерв	2

Тематическое планирование. 9 класс

№ урока п/п	Перечень разделов и тем уроков	Кол-во часов
	1. Знания о физической культуре	**1**
1	Виды спорта, изучаемые в школе	1
	2. Организация здорового образа жизни	**3**
2	Закаливание организма: банные процедуры. Массаж	1
3	Доврачебная помощь	1
4	Физическая культура и качества личности. Отношения между людьми	1

	противоположного пола	
	3. Наблюдение и контроль за состоянием организма	**3**
5	Оценка функциональных резервов организма	1
6	Оценка двигательных качеств	1
7	Ведение дневника самонаблюдений	1
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность:	**3**
8	Упражнения для развития двигательных качеств. Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы	1
9	Комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы	1
10	Оздоровительный бег	1
	5. Спортивно-оздоровительная деятельность:	**58:**
	Гимнастика с основами акробатики	**15**
11	Техника безопасности на уроках по гимнастике с основами акробатики. Гимнастика с основами акробатики	1
12	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в упор)	1
13	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в упор)	1
14	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (упоры)	1
15	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (упоры)	1
16	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (соскоки)	1
17	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (соскоки)	1
18	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (передвижения на руках)	1
19	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (передвижения на руках)	1
20	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (размахивания в упоре на предплечьях)	1
21	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (размахивания в упоре на предплечьях)	1
22	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (переходы из одного положения в другое)	1
23	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (переходы из одного положения в другое)	1
24	Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях, соскальзывания	1
25	Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях, соскальзывания	1
	Легкая атлетика	**15**
26	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике	1
27	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70–100 м с низкого старта)	1
28	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70–100 м с низкого старта)	1
29	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70–100 м с низкого старта)	1
30	Бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км	1
31	Бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км	1
32	Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»)	1

33	Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»)	1
34	Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»)	1
35	Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»)	1
36	Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»)	1
37	Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»)	1
38	Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега	1
39	Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега	1
40	Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега	1
	Лыжные гонки	**11**
41	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1
42	Передвижение по пересечённой местности различными ходами	1
43	Лыжные гонки. Переходы с хода на ход	1
44	Лыжные гонки. Переходы с хода на ход	1
45	Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения)	1
46	Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения)	1
47	Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна)	1
48	Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна)	1
49	Повороты на параллельных лыжах, поворот упором	1
50	Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением	1
51	Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением	1
	Спортивные игры	**13**
52	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол	1
53	Волейбол. Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки	1
54	Волейбол. Техника игры в волейбол — нижняя прямая и верхняя прямая подачи	1
55	Волейбол. Способы приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, приём мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад	1
56	Волейбол. Нападающий удар, блокирование мяча (повторение материала предыдущих лет обучения)	1
57	Волейбол. Нападающий удар, блокирование мяча (повторение материала предыдущих лет обучения)	1
58	Баскетбол. Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол	1
59	Баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой	1
60	Баскетбол. Ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу	1
61	Баскетбол. Бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места	1

62	Баскетбол. Бросок в движении	1
63	Баскетбол. Приём мяча двумя руками (повторение материала 7 класса), бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке	1
64	Баскетбол. Вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске	1
	Физическая подготовка с прикладной направленностью	**4**
65	Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью. Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах	1
66	Спрыгивание на точность с сохранением равновесия	1
67	Прыжки через препятствия с грузом на плечах	1
68	Подъём и спуск бегом с грузом на плечах, Преодоление препятствий прыжковым бегом	1