

Приложение к  
ООП ООО, утвержденной приказом  
по МАОУ «Покровская СОШ»  
№ 80 от 27.06.2015г.  
с изменениями, внесенными приказами  
по МАОУ «Покровская СОШ»  
№ 8 от 19.01.2016

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

предмет **«Физическая культура»**

класс **5-9**

## **Предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»**

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

-физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

-формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

-понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

-овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

-понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

-развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

-установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

### **1. Требования к предметным результатам изучения предмета**

Предметные результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

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

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

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

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование

представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

**7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

*-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

*-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

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

*-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

*-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

*-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

*-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

*-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

*-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

*-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

*-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта*

*; -проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## **2.Содержание учебного предмета**

### **«Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки.

Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно– спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

### **Знания о физической культуре**

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий

физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

### **Способы физкультурной деятельности.**

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных

сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

### **Модуль 1. Спортивные игры.**

#### **Раздел «Футбол».**

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

#### **Раздел «Баскетбол».**

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

### **Модуль 2. Гимнастика**

#### **Раздел «Гимнастика с основами акробатики».**

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

### **Модуль 3. Лёгкая атлетика.**

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами

### **Модуль 4. Лыжная подготовка.**

Скольльзящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скольльзящим, беговым шагом.

Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

### **Модуль 5. Плавание.**

(В условиях отсутствия материально технической базы: раздел «плавание» изучается теоретически) 7 Теоретическое изучение вхождения в воду и передвижений по дну бассейна, подводные упражнения в лежании на воде, всплытие и скольжение. Теоретические основы плавания на груди и спине вольным стилем.

### **Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Лапта»).**

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

### **Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.**

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

• спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

### 3. Тематическое планирование 5 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Ускорение с высокого старта. Спринтерский бег.	1
3	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 30 м.	1
4	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	1
5	Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	1
6	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.	1
7	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции	
8	Эстафетный бег Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов).	1
9	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 1000м.	1
10	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности.	1
11	Баскетбол. Правила спортивных игр. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Эстафеты.	1
12	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча Передача мяча одной рукой снизу и двумя руками с отскока от пола..	1
13	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1
14	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.	1
15	Правила спортивных игр. Ведение баскетбольного мяча с ускорением	1
16	Правила спортивных игр. Штрафной бросок, перехват мяча во время передачи	1
17	Гимнастика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы.	1
18	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок	1



	вперед в группировке.	
19	Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (девочки), кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1
20	Акробатические упражнения и комбинации: перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.	1
21	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Физическая культура человека. Коррекция осанки и телосложения. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1
22	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	1
23	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).зачетная комбинация	1
24	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики).	1
25	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
26	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Отбивание мяча над собой	1
27	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств. Отбивание мяча в стену	1
28	Специальная физическая подготовка. Отбивание мяча в стену с передвижением	1
29	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1
30	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1
31	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Игры по правилам.	1
32	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью)	1
33	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг с палками	1
34	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом.	1
35	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом.	1
36	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Обучение технике одновременного бесшажного хода.	1
37	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Освоение	1

	техники лыжных ходов. Развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Обучение технике одновременного бесшажного хода.	
38	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Обучение технике одновременного бесшажного хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	1
39	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Обучение технике одновременного бесшажного хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	1
40	Лыжные гонки: повороты, торможения. Подъёмы, спуски. Обучение торможению плугом, подъёму елочкой на склоне .	1
41	Лыжные гонки: повороты, торможения. Подъёмы, спуски. Зачет в упражнениях на склоне - торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1
42	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
43	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъёмы изученными способами. Развитие выносливости.	1
44	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъёмы изученными способами. Развитие выносливости	1
45	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъёмы изученными способами. Развитие выносливости.	1
46	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции до 2 км. Соревнование 1км. Развитие двигательных качеств	1
47	Волейбол (5 часов). Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
48	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1
49	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1
50	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1
51	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1
52	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
53	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
54	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.(видеоурок).	1
55	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Плавание: координационные упражнения на суше Игра в мини-волейбол.	1
56	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Прыжковые упражнения: Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
57	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов	1
58	Прыжковые упражнения: Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов.	1
59	Беговые упражнения: Высокий старт. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места.	1
60	Беговые упражнения: Бег 30м. на результат. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места.	1
61	Беговые упражнения: Развитие выносливости. Упражнения в метании малого: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1
62	Беговые упражнения: бег на дистанцию 1000 м	1
63	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной	1

	направленностью). Ловля и передача мяча от груди.	
64	Передачи мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении. Плавание: самоконтроль. Броски мяча двумя руками от груди с места.	1
65	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
66	Игры по правилам. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1
67	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1
68	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	1

### Тематическое планирование 6 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Спортивные игры: техникотактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.	1
3	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры	1
4	Легкая атлетика: беговые упражнения. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки в длину с места.	1
5	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1
6	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 60м.	1
7	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинные дистанции 1000м.	1
8	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила спортивных игр.	1
9	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Передачи мяча одной рукой от плеча.	1
10	Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой снизу. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол	1
11	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча	1
12	Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Штрафной бросок, перехват мяча во время передачи.	1
13	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Перехват мяча во время ведения.	1
14	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Перехват мяча во время ведения Повороты с мячом на месте. Накрывание мяча.	1
15	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических	1

	качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Тактические действия. Игры по правилам.	
16	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Тактические действия. Игры по правилам	1
17	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы	1
18	Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д).	1
19	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д).	1
20	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д).	1
21	Общефизическая подготовка. Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д)	1
21	Акробатические упражнения и комбинации. Длинный кувырок вперед с места (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) Полосы препятствий, упражнения	1
22	Акробатические упражнения и комбинации.	1
23	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Передвижение в висах и упорах	1
24	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) Опорный прыжок через гимнастического козла	1
25	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
26	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1
27	Передача мяча в стену в движении. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма	1
28	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
29	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок	1
30	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Техничко-тактические действия и приёмы игры в волейбол	1
31	Подвижные игры с элементами волейбола..	1
32	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
33	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход	1
34	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1

	Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход Передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход	
35	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход Передвижения на лыжах: передвижение с чередованием ходов, перехода с одного способа на другой	1
36	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход	1
37	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Поворот переступанием	1
38	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем лесенкой. Спуск в основной низкой стойке.	1
39	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Поворот переступанием	1
40	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем лесенкой. Спуск в основной низкой стойке.	1
41	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем елочкой. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение плугом.	1
42	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем елочкой. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение плугом	1
43	Специальная физическая подготовка. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами до 2км	1
44	Специальная физическая подготовка. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами до 2км	1
45	Общефизическая подготовка. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях	1
46	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	1
47	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки)я.	1
48	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (видеоурок)	1
49	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Передача мяча в стену в движении.	1
50	Передача мяча в стену в движении. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.	1
51	Физическая культура человека. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
52	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок	1
53	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок	1
54	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнения в метании малого мяча. метание набивного мяча из разных	1

	исходных положений	
55	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения в метании малого мяча. Метание набивного мяча из разных исходных положений	1
56	Легкая атлетика: беговые упражнения. Беговые упражнения: Высокий старт. Метание набивного мяча	1
57	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.	1
58	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с высокого старта на 30м. Развитие силы: прыжки через скакалку	1
59	Упражнения в метании малого: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1
60	Упражнения в метании малого: Броски малого мяча в стену одной рукой. Плавание: техника безопасности перед началом плавания в бассейне Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов)	1
61	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Кроссовый бег. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.	1
62	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов).	1
63	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинную дистанцию 1000м.	1
64	Легкая атлетика: беговые упражнения. Развитие быстроты. Челночный бег. Подвижные игры Общефизическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол	1
65	Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой снизу. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол	1
66	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1
67	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча Олимпийские игры древности.	1
68	Тактические действия. Игры по правилам. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1

### Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Бег на длинные дистанции.	1
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Высокий старт от 30 до 0 м.	1
3	Легкая атлетика: беговые упражнения Развитие выносливости: Бег с максимальной скоростью в режиме повторно – интервального метода. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в	1

	футбол, мини-футбол.	
4	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. на результат.	1
5	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции: бег 60 м. на результат. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Учебная игра.	1
6	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции: бег 300 м. на результат	1
7	Упражнения в метании малого мяча: метание мяча весом 150 г. с места на дальность. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	1
8	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
9	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинные дистанции: бег 1000м. на результат	1
10	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
11	Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ускорения с изменением направления движения	1
12	Перехват мяча во время передачи. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Современные Олимпийские игры	1
13	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой	1
14	Физическое совершенствование. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Челночный бег.	1
15	Тактические действия: подстраховка. Передачи мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Игра по правилам	1
16	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок). Игра по правилам.	1
17	Гимнастика с основами акробатики Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперёд в группировке.	1
18	Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д).	1
19	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад в упор присев.	1
20	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д).	1
21	Общефизическая подготовка. Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д).	1
22	Длинный кувырок вперед с места (м). Ритмическая гимнастика с	1

	элементами хореографии (девочки).	
23	Акробатические упражнения и комбинации.	1
24	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки), «согнув ноги» (мальчики)	1
25	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь 1(девочки ), «согнув ноги» (мальчики)	1
26	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Специальная физическая подготовка. Развитие силы: подтягивание в висе (мальчики). Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девочки).	1
27	Волейбол Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Приём и передачи мяча сверху двумя руками.	1
28	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Приём и передачи мяча снизу двумя руками.	1
29	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Нижняя прямая подача	1
30	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Приём и передачи мяча снизу двумя руками	1
31	Передвижение в висах и упорах. Национальные виды спорта: техникотактические действия и правила.	1
32	Игра по правилам мини – волейбола.	1
33	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
34	Организация и проведение пеших туристических походов. Попеременный двухшажный ход.	1
35	Организация и проведение пеших туристических походов. Попеременный двухшажный ход	1
36	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход.	1
37	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход.	1
38	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Одновременный одношажный ход.	1
39	Лыжные гонки: подъемы, спуски. Повороты, торможения. Подъем елочкой. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности	1
40	Лыжные гонки: повороты, торможения. Поворот переступанием. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности.	1
41	Лыжные гонки: подъемы, спуски. Повороты, торможения. Подъем елочкой. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности	1
42	Лыжные гонки: подъемы, спуски. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с соревновательной скоростью.	1
43	Лыжные гонки: подъемы, спуски. Повороты, торможения. Спуск в основной стойке. Торможение плугом.	1
44	Лыжные гонки: подъемы, спуски. Повороты, торможения. Поворот переступанием. Подъем елочкой.	1
45	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Бег на	1



	лыжах по дистанции 2 км	
46	Баскетбол. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с оббеганием стоек	1
47	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол Развитие силы: броски набивного мяча из различных исходных положений. Учебная игра в баскетбол.	1
48	Развитие быстроты: ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Игра по правилам. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении (видеоурок)	1
49	Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Игра по правилам	1
50	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени.	1
51	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Учебная игра в баскетбол	1
52	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Учебная игра.	1
53	Волейбол. Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
54	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Нижняя прямая подача	1
55	Прием и передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Общефизическая подготовка.	1
56	Игра по правилам. Учебная игра	1
57	Легкая атлетика Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
58	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Техника разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
59	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции: бег 30 м. на результат. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.	1
60	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции: бег 300 м. на результат. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.	1
61	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Эстафета с палочкой.	1
62	Метание мяча по движущейся мишени. Метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).	1
63	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинные дистанции: бег 1000 м.	1
64	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовый бег. Преодоление препятствий разной сложности. Плавание: техника безопасности при купании в открытом водоеме.	1
65	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
66	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовый бег. Оценка эффективности занятий.	1
67	Подвижные и спортивные игры. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-	1

	двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	
68	Подвижные и спортивные игры. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1

### Тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Бег в равномерном темпе.	1
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Низкий старт до 30м. Бег на короткие дистанции	1
3	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол	1
4	Беговые упражнения. Низкий старт от 70 до 80 м. Бег 30 м. на результат	1
5	Прыжковые упражнения. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол	1
6	Упражнения в метании малого мяча Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Бег 60 м на результат	1
7	Беговые упражнения. Бег 350 м. на результат. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1
8	Организация и проведение пеших туристических походов. Прыжка в длину с места на результат.	1
9	Беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат	1
10	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	1
11	Баскетбол Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
12	Правила спортивных игр. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте Техника 1движений и её основные показатели. Бросок двумя руками от головы с места	1
13	Правила спортивных игр. Передачи мяча различными способами в движении (в парах, тройках).	1
14	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры)	1
15	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Перехват мяча. Броски после ловли мяча.	1
16	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	1
17	Гимнастика Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Акробатические упражнения	1
18	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.	1

19	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России. Акробатические упражнения	1
20	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Акробатические упражнения и комбинации.	11
21	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м.) Кувырки вперед и назад (д.) Общефизическая подготовка.	1
22	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове и руках с прямыми ногами (м.) Мост с поворотом в упор стоя на одном колене (д)	1
23	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).	1
24	Упражнения на снарядах. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
25	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).	1
26	Техника движений и её основные показатели. Подтягивание на результат	11
27	Волейбол Перемещения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	
28	Передача мяча в стену в движении. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.	1
29	Физическая культура человека. Коррекция осанки и телосложения. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
30	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
31	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
32	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
33	Лыжная подготовка Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Передвижение на лыжах разными способами.	1
34	Лыжная подготовка Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Передвижение на лыжах разными способами	1
35	Одновременный одношажный ход. Специальная физическая подготовка.	1
36	Прохождение по дистанции в равномерном темпе до 2 км. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	1
37	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	1
38	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	1
39	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Торможение и поворот «плугом».	1
40	Развитие скоростной выносливости. Повороты, торможения.	1
41	Бег на лыжах 3 км на время. Подъёмы, спуски.	1
42	Одновременный одношажный ход. Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Одновременный одношажный ход. Лыжные гонки: подъёмы, спуски.	1
43	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами	1
44	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Прохождение дистанции 3 км	1
45	Волейбол. Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
46	Передачи мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1

	Специальная физическая подготовка.	
47	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техничко-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
48	Передача мяча в тройках после перемещения. Общефизическая подготовка. Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем. (видеоурок).	1
49	Нападающий удар в тройках через сетку. Техничко-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
50	Техничко-тактические действия и приёмы игры в волейбол	1
51	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Правила спортивных игр.	1
52	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Олимпийское движение в России.	1
53	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Игры по правилам. Плавание: характеристика современных способов плавания.	1
54	Позиционное нападение со сменой места. Общефизическая подготовка.	1
55	Нападение быстрым прорывом. Игры по правилам.	1
56	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.	1
57	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.	1
58	Эстафеты с бегом по прямой и по кругу. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1
59	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Беговые упражнения. Бег 30 м. на результат.	1
60	Бег 60 м. на результат. Упражнения в метании малого мяча.	1
61	Беговые упражнения. Бег 350 м. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.	1
62	Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	1
63	Беговые упражнения. Бег 2000 м. на результат.	1
64	Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.	1
65	Прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке 1 мин.	1
66	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места на результат.	1
67	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	1
68	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	1

### Тематическое планирование 9 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Бег в равномерном темпе	1
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Низкий старт до 30м. Бег на короткие дистанции.	1
3	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Спортивные игры: технико-	1

	тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.	
4	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Низкий старт. Бег 30 м. на результат	1
5	Прыжковые упражнения. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Упражнения в метании малого мяча	1
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Бег 60 м на результат	1
7	Беговые упражнения. Бег 350 м. на результат Упражнения в метании малого мяча.	1
8	Прыжки в длину с места на результат. Организация и проведение пеших туристических походов	1
9	Беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат.	1
10	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Учебная игра в баскетбол..	1
11	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе. Ловля и передача мяча.	1
12	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Правила спортивных игр.	1
13	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Техничко-тактические действия и приёмы Нападение быстрым прорывом. Игры по правилам	1
14	Штрафной бросок. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Специальная физическая подготовка.	1
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Общефизическая подготовка	1
16	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств.	1
17	Гимнастика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Акробатические упражнения.	1
18	Спортивно-оздоровительная деятельность. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения	1
19	Акробатические упражнения.	1
20	Акробатические упражнения и комбинации.	1
21	Акробатические упражнения и комбинации.	1
22	Акробатические упражнения и комбинации.	1
23	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)	1
24	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)	1
25	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Здоровье и здоровый образ жизни. Подтягивание на результат.	1
26	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).	1
27	Волейбол. Перемещения. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1
28	Спорт и спортивная подготовка. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1

29	Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
30	Прием и передачи мяча в парах через сетку. Общефизическая подготовка	1
31	Спорт и спортивная подготовка. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
32	Игра «Волейбол»	1
33	Лыжная подготовка. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Оказание помощи при обморожениях и травмах	1
34	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный четырехшажный ход.	1
35	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	1
36	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный четырехшажный ход.	1
37	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Прохождение по дистанции в равномерном темпе до 2 км.	1
38	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
39	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный четырехшажный ход.	1
40	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение со средней скоростью дистанцию до 3 км.	1
41	Развитие скоростной выносливости. Лыжные гонки: подъёмы, спуски	1
42	Развитие скоростной выносливости. Лыжные гонки: подъёмы, спуски.	1
43	Бег на лыжах 3 км .. Лыжные гонки: повороты, торможения	1
44	Бег на лыжах 3 км .. Лыжные гонки: повороты, торможения	1
45	Волейбол. Прием и передача мяча. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1
46	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Передача мяча в движении	1
47	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Передача мяча в движении	1
48	Нижняя подача мяча. Игры по правилам. Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем. (видеоурок)	1
49	Нападающий удар. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	1
50	Волейбол. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
51	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
52	Нападающий удар. Правила спортивных игр	1
53	Баскетбол. Броски одной и двумя руками в прыжке. Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Плавание: правила соревнований по плаванию	1
54	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Игры по правилам	1
55	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств.	1
56	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	1

	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3) на одну корзину.	
57	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7—9 шагов	1
58	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). 1 92 Прыжковые упражнения.	1
59	Эстафеты с бегом по прямой и по кругу. Прыжковые упражнения.	1
60	Беговые упражнения. Низкий старт до 30м. Бег на короткие дистанции.	1
61	Беговые упражнения. Бег 30 м. на результат.	1
62	Беговые упражнения. Бег 350 м. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.	1
63	Беговые упражнения. Бег 2000 м. на результат	1
64	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	1
65	Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: техникотактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.	1
66	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места на результат.	1
67	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	1
68	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения	1