

**Рабочая программа учебного предмета**  
**«Физическая культура» для 5 – 9 классов**

**2018-2019 учебный год**

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### 5 класс

#### Личностные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

#### Метапредметные результаты:

##### Познавательные УУД:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ.

##### Регулятивные УУД:

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

##### Коммуникативные УУД:

- уметь вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

#### Предметные результаты:

- знать историю физической культуры и основные понятия;
- уметь организовать самостоятельные занятия физической культурой;
- осуществлять оценку эффективности занятий физической культурой;
- владеть техникой гимнастических упражнений с основами акробатики;
- владеть техникой легкоатлетических упражнений;
- владеть техникой спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол;
- развитие координационных способностей.

### 6 класс

#### Личностные результаты

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

## **Метапредметные результаты**

### **Познавательные УУД - умения**

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, технически правильно выполнять двигательные действия;

- технически правильно выполнять двигательные действия, пользоваться различными способами измерения ЧСС.

### **Регулятивные УУД - умения**

- организовывать самостоятельно деятельность с учетом требований безопасности;

- выполнять организационные команды и играть в спортивные и подвижные игры;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.

### **Коммуникативные УУД**

- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности.

### **Предметные-результаты**

- 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 занятий, и включать их в режим учебного дня и учебной недели.

## **7 класс**

### **Личностные результаты**

- сформированность ответственного отношения к учению;

- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

### **Метапредметные результаты**

#### **Познавательные УУД**

- активно включаться в процесс выполнения заданий по оздоровительному бегу и ходьбе;

- умение подбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий;

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

#### **Регулятивные УУД**

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- осуществлять контроль в своей деятельности в процессе достижения результата;

- умение определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств;

- владение основами контроля и самоконтроля;

## **Коммуникативные УУД**

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение управлять своими эмоциями и соблюдать правила игры.

## **Предметные результаты**

- 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.

## **8 класс**

### **Личностные результаты**

- сформированность готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению, осознанному выбору в мире профессий и профессиональных предпочтений;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

### **Метапредметные результаты**

#### **Познавательные УУД**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД**

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, делать выводы.

## **Коммуникативные УУД**

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

## **Предметные результаты**

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средствам 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.

## **9 класс**

### **Личностные УУД**

- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству.

### **Метапредметные результаты**

#### **Познавательные УУД**

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- сформированность умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств.

#### **Регулятивные УУД**

- умения определять понятия, классифицировать, самостоятельно выбирать основание и критерии для классификации, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

#### **Коммуникативные УУД**

- умение работать индивидуально и в группе;
- находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов

### **Предметные результаты**

- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния 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.

### **Знания о физической культуре**

#### **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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

**Физическое совершенствование**

### ***Выпускник научится:***

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### ***Выпускник получит возможность:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **5 класс (70ч)**

#### **Физическая культура как область знаний .**

*История и современное развитие физической культуры.*

Олимпийские игры древности. Мифы и легенды .

*Современное представление о физической культуре (основные понятия).*

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.

Физкультминутки и их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

*Физическая культура человека.*

Здоровье и здоровый образ жизни.

**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.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самонаблюдение и самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

**Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Гимнастика с основами акробатики .* Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении. Акробатические упражнения и комбинации: кувырки вперед и назад в группировке. Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой, повороты стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из вися стоя толчком двумя переход в упор. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение на руках. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижние жерди махом назад соскок. Перелазание через препятствия. Лазанье по канату в три приема. Мост с помощью и самостоятельно. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

*Легкая атлетика. Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции, ускорения, высокий старт. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание». *Упражнение в метании малого мяча:* метание с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с разбега.

*Кроссовая подготовка:* Преодоление вертикальных препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой).

*Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами:* Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. *Подъемы, спуски, повороты, торможения:* поворот переступанием; подъем лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой; спуск в основной, высокой и низкой стойках. Торможение «плугом».

*Спортивные игры.* Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

*Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка игрока, перемещения в стойке. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча.

*Волейбол:* нижняя прямая подача; приём и передача мяча снизу; приём и



передача мяча сверху. Верхняя передача мяча на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

Комплекс «Готов к труду и обороне»

*Плавание. ТБ. Основы знаний.* Подготовительные упражнения для освоения с водой. Вхождение в воду. История развития плавания. Роль плавания в повседневной жизни человека.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

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

## **6 класс (105 ч)**

### **Физическая культура как область знаний.**

*История и современное развитие физической культуры.*

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

*Современное представление о физической культуре (основные понятия)*

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья. Основные правила развития физических качеств.

*Физическая культура человека.*

Коррекция осанки и телосложения. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Оценка эффективности занятий. Ведение дневника самонаблюдения.

### **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы:* передвижения строевым шагом двумя и тремя колоннами. *Акробатические упражнения:* перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; кувырок назад, кувырок вперед; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; мост с помощью и самостоятельно; стойка на лопатках. *Опорные*

*прыжки*: опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; акробатическая комбинация. *Упражнения на бревне*: передвижения переставными шагами, повороты стоя на месте. *Упражнения на гимнастической перекладине*: из виса стоя толчком двумя переход в упор; вис согнувшись. *Упражнения на параллельных брусьях (мальчики)*: передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги врозь. *Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)*: наскок на верхнюю жердь в вис; в висе размахивание изгибами. Лазание по канату в три приема. ВФСК ГТО. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

*Легкая атлетика. Беговые упражнения*: низкий старт; старт с опорой на одну руку; спринтерский бег; бег на учебные дистанции; стартовый разгон; бег 30м; бег 60м. Равномерный бег. Бег 500м, 1500м. Тестирование (прыжки в длину с места, челночный бег 3x10м, поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.). Тестирование (наклон из положения сидя, прыжки через скакалку за 1 мин., подтягивания). *Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». *Упражнение в метании малого мяча* 150 гр. на дальность.

*Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами*: одновременный бесшажный ход; попеременный двухшажный ход; скользящий шаг без палок и палками. передвижения с чередованием ходов. *Подъёмы, спуски, повороты, торможение*: спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

*Спортивные игры*. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

*Баскетбол*. Основные правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу. Стойка игрока, перемещение в стойке. Основные приёмы игры. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, без сопротивления защитника. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движение по прямой, с изменением движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движение. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0); нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинации из освоенных элементов в технике передвижений. Учебная игра в баскетбол.

*Волейбол*: приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке, передача мяча над собой на месте, прием мяча снизу двумя руками, прямой нападающий удар после подбрасывания партнером, нижняя прямая подача, верхние и нижние передачи мяча в парах, над собой; подвижные игры с элементами волейбола, учебная игра.

*Футбол*: стойка игрока, перемещения в стойке; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; техника ведения мяча ногами; техника передач мяча ногами; жонглирование мячом ногами; комбинации из

освоенных элементов; учебная игра.

*Плавание.* Передвижения по дну бассейна. Правила поведения на занятиях по плаванию. Способы плавания. Общая и специальная физическая подготовка на суше.

*Прикладно-ориентированная физическая подготовка.* Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; лазанье по канату в два и три приёма (мальчики); лазанье спиной к гимнастической стенке (мальчики); лазанье по гимнастической стенке по диагонали; преодоление препятствий способом «наступление».

## 7 класс (105 ч)

### **Физическая культура как область знаний.**

*История и современное развитие физической культуры.*

Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года.

*Современное представление о физической культуре (основные понятия).*

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

*Физическая культура человека.*

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.* Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Способы выявления и устранения ошибок.

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Развитие основных физических качеств.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Гимнастика с основами акробатики.* Акробатические упражнения: из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя (д) «длинный» кувырок (с места и с разбега), эстафеты, акробатическая комбинация; *опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги(м), ноги врозь(д), высота (110-115см); *упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* наклоны вперед и назад, вправо влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся

положением рук; *упражнения на гимнастической перекладине*: размахивание в висе с изгибами; из вися махом назад соскок; подъем переворотом в упор, передвижение в висе(м), *упражнения на параллельных брусьях (мальчики)*: размахивание в упоре на прямых руках; сед ноги врозь; *упражнения на разновысоких брусьях (девочки)*: в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из вися на верхней жерди перейти в сед на правом бедре с отведением руки в сторону; махом одной ногой толчком другой подъем переворотом(д); лазание по канату в два приема, три приема; упражнения на гимнастической скамейке.

*Легкая атлетика. Беговые упражнения*: спринтерский бег; финиширование; эстафетный бег; кроссовый бег; кросс 1000м, 1500м; высокий старт(20-40м); стартовый разгон; бег по дистанции; бег 60м – на результат; бег 1500м; бег по пересеченной местности; преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий; спортивная «Лапта». *Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». *Упражнения в метании малого мяча*: метание мяча с разбега по движущейся цели; метание малого мяча на дальность с разбега. Эстафеты. Тестирование (бег 30м, челночный бег 3х10м, подтягивание, прыжок в длину с места)

*Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах*: перешагивание на лыжах небольших препятствий, передвижения с чередованием лыжных ходов. Скользящий шаг без палок и с палками. *Классические ходы*: одновременно бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. *Коньковый ход*: без палок и с палками. *Подъемы, спуски, повороты, торможение*: преодоление бугров и впадин, небольших трамплинов. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 и 3 км.

*Спортивные игры.*

*Баскетбол*: История баскетбола; стойка баскетболиста; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; со средней высотой отскока. Совершенствование повороты с мячом; остановка прыжком. Ведение мяча техники передач мяча; позиционное нападение; бросок двумя руками от головы; сочетание приемов передвижений и остановок игрока; совершенствование техники ведения мяча; быстрый прорыв 2х1; нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1); бросок в кольцо после двух шагов; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Ведение мяча – к.у; броски в кольцо с различных точек – к.у. Учебная игра.

*Волейбол*: История волейбола; стойка и перемещения; передача мяча сверху двумя руками в парах; верхняя и нижняя передачи мяча над собой, на месте и после перемещения вперед, через сетку в парах; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Нижняя прямая подача; прием подачи снизу двумя руками; прямой нападающий удар; блокирование в прыжке с места. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного нападения. Учебная игра.

*Футбол*: основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. Остановка мяча подошвой; остановка мяча внутренней стороной стопы;

техника ведения мяча ногами, техника передач мяча ногами. Контрольный урок по теме «Футбол». Учебная игра.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка.*

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Техника преодоления препятствий прыжковым бегом; техника кроссового бега.

*Плавание.* Теория. Правила поведения на занятиях по плаванию. Проплывание на груди и спине вольным стилем. Способы плавания. Общая и специальная физическая подготовка на суше. Подводящие упражнения в лежании на воде.

Игры и игровые задания.

## **8 класс (105 ч)**

### **Физическая культура как область знаний.**

#### **История и современное развитие физической культуры.**

Современные Олимпийские игры. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека.**

Контроль и наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.

#### **Способы двигательной деятельности**

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.*

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

### **Физическое совершенствование**

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

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Легкая атлетика. Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции, эстафетный бег; бег с преодолением препятствий, кроссовый бег. *Упражнения в метании малого мяча:* метание мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега.

*Кроссовая подготовка:* Преодоление вертикальных препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой).

*Гимнастика. Организующие команды и приёмы:* передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. *Акробатические упражнения:* кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора лежа толчком двумя в упор присев. *Ритмическая гимнастика:* упражнения ритмической и аэробной гимнастики. *Опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. *Упражнения на гимнастическом бревне(девочки):* полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки. *Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):* из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок. *Упражнения на параллельных брусьях:* соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь, из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. *Упражнения на разновысоких брусьях(девочки):* из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди. Стойка на лопатках. Стойка на голове. Лазанье по канату в три приема.

*Лыжные гонки. Передвижение на лыжах:* переходы с хода на ход. *Подъёмы, спуски, повороты, торможения:* торможение плугом, упором, боковым скольжением. Подъём «полуелочкой». Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении.

*Спортивные игры.*

*Баскетбол:* вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время владения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте. Стойка игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча на месте и в движении. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.

*Волейбол:* индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия. Нижняя передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя передача мяча на месте и после перемещения вперед. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование в прыжке с места.

*Футбол:* остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом, ведение мяча. Передачи мяча на месте и после перемещения вперед Удар по неподвижному мячу. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

Комплекс «Готов к труду и обороне»

*Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:*

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.

*Техника безопасности при плавании.* Основы знаний. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Плавание на груди и спине вольным стилем (с помощью работы ног и различным положениям рук; на задержке дыхания; с полной координацией.)

## История и современное развитие физической культуры

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепление здоровья, и восстановление организма.

### Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

### Физическая культура человека.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

### Способы двигательной деятельности

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.*

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб. )

### Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

#### Спортивно-оздоровительная деятельность.

*Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения:* Зачётные комбинации (из упора присев стойка на руках и голове, кувырок назад, длинный кувырок в стойку ноги врозь (м). Кувырок назад в полушпагат (д). *Упражнения на гимнастическом бревне:* Зачётные комбинации (полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки). *Упражнения на гимнастической перекладине:* Зачётные комбинации: (подъём переворотом силой на перекладине (м). *Упражнения на параллельных брусьях:* Зачётные комбинации (подъём махом назад в сед ноги врозь (м). *Упражнения на разновысоких брусьях:* Зачётные комбинации (из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (д). *Опорные прыжки:* Зачётные комбинации (опорный прыжок согнув ноги (м). Прыжок под углом через коня с опорой на одну руку (д). Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 110см). Лазание по канату

в три приёма. *Ритмическая гимнастика:* Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

*Легкая атлетика. Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом прогнувшись. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Метание мяча с разбега на дальность.

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах: переходы с хода на ход. Подъёмы, спуски, повороты, торможения: торможение плугом, упором, попеременный четырёхшажный ход. Подъем «полуелочкой». Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход без шага, переход через шаг, переход через два шага.

*Спортивные игры.*

*Баскетбол:* Стойка игрока. Перемещение и передача мяча в стойке. Ведение мяча правой и левой рукой. Действие двух нападающих против одного защитника. Броски по кольцу в прыжке. Перехват мяча. Комбинация из изученных элементов; ловля, передача, броски. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. Учебная игра в баскетбол. Штрафной бросок с линии штрафного броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Взаимодействие трёх игроков тройка и малая восьмёрка.

*Волейбол:* Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передача мяча над собой на месте. Передача мяча сверху. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Прямой нападающий удар. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Приём мяча отражённого сеткой.

*Футбол:* Ведение мяча. Передача мяча на месте и после перемещения мяча вперёд. Учебная игра в мини-футбол. Остановка мяча грудью. Удар по неподвижному мячу. Отбор мяча подкатом. Удар по катящемуся мячу. Игровые задания 2:2; 3-2; 3:3. Тактика свободного нападения.

*Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:* Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепление здоровья, и восстановление организма. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Комплекс «Готов к труду и обороне»

*Техника безопасности при плавании.* Основы знаний. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Плавание на груди и спине вольным стилем (с помощью работы ног и различным положениям рук; на задержке дыхания; с полной координацией.)



**3. Тематическое планирование по предмету  
«Физическая культура»  
5 класс (ФГОС)**

№ п/п	Кол- во час	Тема урока	Дата		При- меча- ние
			план	факт	
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - 6 часов</b>					
1	1	Введение. Олимпийские игры древности. Техника безопасности. Равномерный бег 2 мин.	2.09		
2	2	Высокий старт и стартовый разгон. Челночный бег.	6.09		
3	3	Бег по прямой. Бег 30м. Правила соревнований в беге. Бег 60 м.	9.09		
4	4	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.	13.09		
5	5	Бег 500м.	16.09		
6	6	Прыжки в длину с разбега на результат.	20.09		
<b>Кроссовая подготовка-3часа</b>					
7	1	Физическое развитие человека. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание.	23.09		
8	2	Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий . Самонаблюдение и самоконтроль.	27.09		
9	3	Бег 1000 м.	30.09		
<b>Спортивные игры-5 часов</b>					
10	1	Здоровье и здоровый образ жизни. <b>Баскетбол.</b> Подготовка к занятиям физической культурой.	4.10		
11	2	Стойка игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча на месте и в движении.	7.10		
12	3	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	11.10		
13	4	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Технико-тактические действия и приемы игры.	14.10		
14	5	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Правила спортивных игр.	18.10		

<b>Плавание-4 часа</b>					
15	1	ТБ. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Плавание. Вхождение в воду.	21.10		
16	2	Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Оценка техники движений.	25.10		
17	3	Меры безопасности на воде. Кроль на груди.	28.10		
18	4	Оценка физической подготовленности. Игры и игровые задания на воде.	8.11		
<b>Гимнастика с основами акробатики – 9 часов</b>					
19	1	Влияние гимнастики на физические качества (выносливость, координационные способности). Игры и игровые задания.	11.11		
20	2	Лазанье по канату в три приема. Акробатические упражнения и комбинации.	15.11		
21	3	Перелезание через препятствия. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	18.11		
22	4	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Висы и упоры.	22.11		
23	5	Упражнения на разновысоких брусьях. Мост с помощью и самостоятельно.	25.11		
24	6	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Опорный прыжок; вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	29.11		
25	7	Комплекс «Готов к труду и обороне»	2.12		
26	8	Упражнения на перекладине.	6.12		
27	9	Упражнения на параллельных брусьях.	9.12		
<b>Лыжная подготовка – 13 часов</b>					
28	1	История лыжного спорта. Основные правила поведения во время занятий. Скользкий шаг без палок.	13.12		
29	2	Повороты переступанием. Скользкий шаг с палками.	16.12		
30	3	Попеременный двухшажный ход.	20.12		

31	4	Подъем «полуёлочкой».	23.12		
32	5	Повороты переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход.	27.12		
33	6	Лыжные гонки 0,5км.	10.01		
34	7	Торможение «плугом». Подъем «елочкой».	13.01		
35	8	Лыжные гонки 1км. Значение двигательной активности и физической культуры.	17.01		
36	9	Комплекс «Готов к труду и обороне»	20.01		
37	10	Коньковый ход. Одновременный одношажный ход.	24.01		
38	11	Спуски с пологих склонов в низкой стойке. Одновременный бесшажный ход.	27.01		
39	12	Лыжные гонки 2км.	31.01		
40	13	Спуски с пологих склонов. Прохождение дистанции до 3 км.	3.02		
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ -14часов</b>					
41	1	<b>Волейбол.</b> Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.	7.02		
42	2	Нижняя передача мяча над собой. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	10.02		
43	3	Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	14.02		
44	4	Верхняя передача мяча на месте и после перемещения вперед.	17.02		
45	5	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	21.02		
46	6	Учебная игра в мини-волейбол. Нижняя передача мяча над собой в движении.	28.02		
47	7	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	2.03		
48	8	Нижняя прямая подача в движении. Правила спортивных игр.	6.03		
49	9	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	13.03		
50	10	Футбол: ведение мяча.	16.03		
51	11	Передачи мяча на месте и после перем. вперед.	20.03		
52	12	Удар по неподвижному мячу.	30.03		
53	13	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	3.04		
54	14	Правила спортивных игр.	6.04		
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - 16часов</b>					
55	1	Техника безопасности. Старт с опорой на одну руку.	10.04		
56	2	Стартовый разгон.	13.04		

57	3	Бег по прямой. Финиширование.	17.04		
58	4	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	20.04		
59	5	Бег 60 м . Равномерный бег 7 мин.	24.04		
60	6	Челночный бег.	27.04		
61	7	Бег 1000 м. Комплекс ГТО.	4.05		
62	8	Прыжки в длину с разбега.	8.05		
63	9	Прыжки в высоту с разбега.	11.05		
64	10	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.	11.05		
65	11	Равномерный бег 15мин.	15.05		
66	12	Кросс 1500м по пересеченной местности.	15.05		
67	13	Бег 60 метров – на результат.	18.05		
68	14	Прыжки. Многоскоки. Правила соревнований	22.05		
69	15	Национальные виды спорта.	25.05		
70	16	Технико-тактические действия и правила. Игры и игровые задания.	25.05		

### 3. Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

#### 6 класс (ФГОС)

№ п/п	Кол во час	Тема урока	Дата		Примечание
			План	Факт	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 11 часов</b>					
1	1	Техника безопасности. Основы оказания первой помощи.	2.09		
2	1	Равномерный бег 2 мин.	6.09		
3	1	Низкий старт и стартовый разгон. Низкий старт с опорой на одну руку.	9.09		
4	1	Челночный бег.	13.09		
5	1	Бег 60 м. Спринтерский бег.	16.09		
6	1	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	20.09		
7	1	Метание мяча 150гр. на дальность.	23.09		
8	1	Финиширование. Бег 1500м.	27.09		
9	1	Равномерный бег 11 мин. Самонаблюдение и самоконтроль.	30.09		

10	1	Оценка эффективности занятий. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	4.10		
11	1	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	7.10		
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ-7 часов</b>					
12	1	Баскетбол. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья.	11.10		
13	1	Стойка игрока, перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; на месте.	14.10		
14	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением движения и скорости.	18.10		
15	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Остановка двумя шагами и прыжком.	21.10		
16	1	Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	25.10		
17	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	28.10		
18	1	Игры по правилам.	8.11		
<b>Плавание-8часов</b>					
19	1	Правила поведения на занятиях по плаванию. Способы плавания.	11.11		
20	1	Общая и специальная физическая подготовка на суше.	15.11		
21	1	Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	18.11		
22	1	Меры безопасности на воде.	22.11		
23	1	Оценка физической подготовленности.	25.11		
24	1	Техника плавания кролем.	29.11		
25	1	Оценка техники движений.	2.12		
26	1	Игры и игровые задания	6.12		
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ -10часов</b>					
27	1	Коррекция осанки и телосложения. Кувырок вперед.	9.12		
28	1	Кувырок назад. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат	13.12		
29	1	Перелезание через препятствия.	16.12		

30	1	Лазанье по канату в три приема.	20.12		
31	1	Стойка на лопатках.	23.12		
32	1	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз.	27.12		
33	1	Мост с помощью и самостоятельно. Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	10.01		
34	1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне.	13.01		
35	1	Акробатическая комбинация.	17.01		
36	1	Упражнения на гимнастической перекладине. Опорный прыжок.	20.01		
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 13 часов</b>					
37	1	Основные правила поведения во время занятий. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок, с палками.	24.01		
38	1	Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход.	27.01		
39	1	Первая помощь при различных видах повреждений.	31.01		
40	1	Повороты переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход.	3.02		
41	1	Лыжные гонки 0,5км. Торможение «плугом», «упором» .	7.02		
42	1	Лыжные гонки 1км.	10.02		
43	1	Подъем «полуелочкой», «елочкой». Спуск в основной, высокой и низкой стойках.	14.02		
44	1	Одновременный бесшажный ход. Спуски по ровной поверхности, преодоление бугров и впадин, небольших трамплинов.	17.02		
45	1	Бесшажный ход. Лыжные гонки 2км.	21.02		
46	1	Коньковый ход.	28.02		
47	1	Прохождение дистанции до 3 км.	2.03		
48	1	Игры и игровые задания.	6.03		
49	1	Профилактика вредных привычек и их факторов. Похождение дистанции 5км.	13.03		
<b>Спортивные игры-13часов</b>					
50	1	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	16.03		
51	1	Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	20.03		

52	1	Прием и передача мяча сверху 2 руками. Передача мяча в прыжке.	30.03		
53	1	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой в движении.	3.04		
54	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.	6.04		
55	1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.	10.04		
56	1	Блокирование. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	13.04		
57	1	Игра по правилам.	17.04		
58	1	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	20.04		
59	1	Футбол. Жонглирование мячом.	24.04		
60	1	Стойка игрока. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр.	27.04		
61	1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	4.05		
62	1	Игры по правилам.	8.05		
<b>Легкая атлетика-10часов</b>					
63	1	ТБ во время занятий.	11.05		
64	1	Бег 1000м.	11.05		
65	1	Передвижение бегом по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности. Бег в гору.	15.05		
66	1	Кросс 1км. Национальные виды спорта.	15.05		
67	1	Преодоление препятствий способом «наступление». Физическая нагрузка и способы её дозирования.	18.05		
68	1	Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 3x10м.	22.05		
69	1	Бег по прямой 60м. . Равномерный бег 7 мин. Метание мяча 150 гр. на дальность с 4-5 шагов	25.05		
70	1	Бег 60 м Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	25.05		

**3. Тематическое планирование по предмету  
«Физическая культура»**

**7 класс (ФГОС)**

№ п/п	Кол- во час	Тема урока	Дата		При- меча- ние
			План	Факт	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 15 часов</b>					
1	1	Инструктаж по Т.Б. Олимпийское движение в			



		России.			
2	2	Высокий старт (20-40м). Спринтерский бег.			
3	3	Стартовый разгон.			
4	4	Бег по дистанции 50-60м.			
5	5	Бег 60м на результат.			
6	6	Эстафетный бег.			
7	7	Прыжок в длину способом «прогнувшись».			
8	8	Прыжок в длину способом «согнув ноги».			
9	9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» на результат.			
10	10	Метание малого мяча с разбега на дальность.			
11	11	Метание мяча 150 г. с разбега на результат.			
12	12	Метание малого мяча с разбега по движущейся цели.			
13	13	Бег на 1500м.			
14	14	Равномерный бег.			
15	15	Бег по пересеченной местности.			
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ -15часов</b>					
16	1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Строевые упражнения.			
17	2	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе(м), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом(д).			
18	3	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.			
19	4	Опорный прыжок согнув ноги(м), прыжок ноги врозь(д), высота(110-115см).			
20	5	Опорный прыжок - к.у.			
21	6	Лазание по канату в два приема.			
22	7	Лазание по канату в три приема.			
23	8	Акробатическая комбинация. Лазание по канату – к.у.			
24	9	Кувырок вперед в стойку на лопатках(м), Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя(д).			
25	10	Длинный кувырок с места и с разбега.			
26	11	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), Кувырок назад в полушпагат(д). Комплекс «ГТО»			
27	12	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперед и назад, вправо влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; упражнения на гимнастической перекладине: размахивание в висе с изгибами; из вися махом назад соскок.			

28	13	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), Кувырок назад в полушпагат(д).			
29	14	Упражнения на параллельных брусьях (м): размахивание в упоре на прямых руках; сед ноги врозь; упражнения на разновысоких брусьях (д): в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом бедре с отведением руки в сторону.			
30	15	Контрольный урок по теме «Брусья»			
<b>Плавание – 8 часов</b>					
31	1	Правила поведения на занятиях по плаванию. Способы плавания.			
32	2	Общая и специальная физическая подготовка на суше.			
33	3	Подводящие упражнения в лежании на воде.			
34	4	Движение ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на груди.			
35	5	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.			
36	6	Движение руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на груди.			
37	7	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на груди.			
38	8	Контрольный норматив по плаванию.			
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>					
39	1	<b>Баскетбол. (10ч)</b> Основные правила игры. Инструкция по технике безопасности.			
40	2	Совершенствование техники ведения мяча.			
41	3	Совершенствование техники передач мяча.			
42	4	Совершенствование техники бросков мяча.			
43	5	Штрафной бросок. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2.			
44	6	Штрафной бросок – к.у. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья.			
45	7	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.			
46	8	Выбивание и вырывание мяча. Перехват мяча.			
47	9	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1).			
48	10	Бросок в кольцо после двух шагов.			
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 21 час</b>					
49	1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.			

50	2	Скользкий шаг без палок.			
51	3	Скользкий шаг с палками.			
52	4	Одновременный бесшажный ход.			
53	5	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.			
54	6	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».			
55	7	Передвижения с чередованием различных лыжных ходов.			
56	8	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.			
57	9	Одновременный двухшажный ход.			
58	10	Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин.			
59	11	Преодоление небольших трамплинов.			
60	12	Торможение упором.			
61	13	Одновременный бесшажный ход.			
62	14	Спуски с пологих склонов. Подъемы.			
63	15	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости			
64	16	Попеременный одношажный ход.			
65	17	Полуконьковый ход.			
66	18	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.			
67	19	Повороты переступанием в движении.			
68	20	Контрольный норматив на дистанции 2 км. Комплекс «ГТО».			
69	21	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.			
<b>Спортивные игры – 18 часов.</b>					
70	1	Волейбол. Основные правила игры. Техника безопасности при занятии волейболом.			
71	2	Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.			
72	3	Передача мяча сверху двумя руками в парах.			
73	4	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.			
74	5	Нижняя прямая подача. Прием подачи снизу двумя руками.			
75	6	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.			
76	7	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.			
77	8	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.			
78	9	Нижняя прямая подача.			
79	10	Верхняя передача мяча на месте и после перемещения вперед.			
80	11	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и			

		после перемещения вперед.			
81	12	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.			
82	13	Прямой нападающий удар.			
83	1	Футбол. ТБ. Основные правила игры в футбол.			
84	2	Стойки игрока, перемещения в стойке.			
85	3	Техника передач мяча ногами.			
86	4	Остановка мяча, удар по воротам.			
87	5	Контрольный урок по теме « Футбол»			
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 18часов</b>					
88	1	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Высокий старт (20-40м).			
89	2	Бег по дистанции 50-60 м.			
90	3	Низкий старт.			
91	4	Стартовый разгон.			
92	5	Спринтерский бег. Финиширование.			
93	6	Бег 60 м – к.у.			
94	7	Прыжки в высоту с разбега.			
95	8	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.			
96	9	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания-к.у.			
97	10	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.			
98	11	Метание мяча 150гр. на дальность.			
99	12	Метание мяча 150гр. на дальность – к.у.			
100	13	Техника бега на средние дистанции.			
101	14	Развитие основных физических качеств.			
102	15	Бег по пересеченной местности.			
103	16	Техника бега в гору.			
104	17	Кросс 1000м по пересеченной местности.			
105	18	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.			

### 3. Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

#### 8 класс (ФГОС)

№	Кол- во п/ п час	Тема урока	Дата		При- меча- ние
			План	Факт	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 5 часов</b>					
1	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции.	4.09		

2	2	Метание мяча с/р на дальность, на заданное расстояние, челночный бег.	6.09		
3	3	Бег 30м. Равномерный бег 3 мин.	7.09		
4	4	Подготовка к занятиям физической культурой. Бег 60 м на результат.	11.09		
5	5	Высокий старт и стартовый разгон. Организация досуга средствами физической культуры.	13.09		
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 3 часа</b>					
6	1	Равномерный бег(9мин). Современные Олимпийские игры.	14.09		
7	2	Самонаблюдение и самоконтроль. Равномерный бег 15 мин.	18.09		
8	3	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Бег 1000 м.	20.09		
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ - 8 часов</b>					
9	1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Техника движений и ее основные показатели.	21.09		
10	2	Лазанье по канату в три приема. Мост с помощью и самостоятельно.	25.09		
11	3	Акробатические упражнения в комбинации.	27.09		
12	4	Физическое развитие человека. Перелазание через препятствия.	28.09		
13	5	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Опорный прыжок; ноги врозь, согнув ноги.	2.10		
14	6	Висы и упоры. Стойка на голове и руках.	4.10		
15	7	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	5.10		
16	8	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс «Готов к труду и обороне» Упражнения на брусьях.	9.10		
<b>Плавание – 8 часов</b>					
17	1	ТБ. Подготовительные упражнения для освоения с водой.	11.10		
18	2	История развития плавания. Правила соревнований.	12.10		
19	3	Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности).	16.10		
20	4	Роль плавания в повседневной жизни человека.	18.10		
21	5	Проплывание на груди и спине вольным	19.10		

		стилем.			
22	6	Техническая подготовка.	23.10		
23	7	Способы выявления и устранения технических ошибок.	25.10		
24	8	Игры и игровые задания на воде.	26.10		
<b>Спортивные игры – 15 часов.</b>					
25	1	Баскетбол. Оценка техники упражнения, способы выявления устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	6.11		
26	2	История баскетбола. Стойка игрока, перемещения в стойке.	8.11		
27	3	Ведение мяча на месте и в движении.	9.11		
28	4	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	13.11		
29	5	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	15.11		
30	6	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	16.11		
31	7	Контроль и наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Ведение и передачи мяча.	20.11		
32	8	Передвижения, остановки, повороты. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением	22.11		
33	9	Передача мяча с пассивным сопротивлением	23.11		
34	10	Ловля мяча с пассивным сопротивлением	27.11		
35	11	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	29.11		
36	12	Броски мяча в кольцо с места. Учебная игра.	30.11		
37	13	Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	4.12		
38	14	Штрафной бросок. Ловля высоко летящего мяча Учебная игра	6.12		
39	15	Бросок мяча в кольцо в прыжке Ловля мяча с полутскока. Учебная игра.	7.12		
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 21 час.</b>					
40	1	История лыжного спорта. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	11.12		
41	2	Скользкий шаг без палок.	13.12		
42	3	Повороты переступанием.	14.12		
43	4	Скользкий шаг с палками.	18.12		

44	5	Попеременный двухшажный ход.	20.12		
45	6	Поворот на месте прыжком Попеременный двухшажный ход.	21.12		
46	7	Спуск со склона в основной стойке.	25.12		
47	8	Подъём в гору скользящим шагом	27.12		
48	9	Торможение боковым соскальзыванием.	8.01		
49	10	Повороты в движении на лыжах.	10.01		
50	11	Первая помощь при различных видах повреждений. Подъем «елочкой».	11.01		
51	12	Повороты переступанием в движении.	15.01		
52	13	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	17.01		
53	14	Лыжные гонки 1км.	18.01		
54	15	Основные составляющие здорового образа жизни. Одновременный бесшажный ход	22.01		
55	16	Подъем «полуёлочкой».	24.01		
56	17	Попеременный одношажный ход.	25.01		
57	18	Значение двигательной активности и физической культуры. Торможение «плугом» и «упором».	29.01		
58	19	Коньковый ход. Спуски с пологих склонов.	31.01		
59	20	Вредные привычки, их отрицательное влияние на здоровье человека. Одновременный двухшажный ход.	1.02		
60	21	Лыжные гонки 3км, 5 км.	5.02		
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 21 час</b>					
61	1	<i>Волейбол.</i> ТБ Верхняя передача мяча над собой.	7.02		
62	2	Нижняя передача мяча над собой.	8.02		
63	3	Верхняя передача мяча в парах через сетку в движении.	12.02		
64	4	Нижняя прямая подача.	12.02		
65	5	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	14.02		
66	6	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	15.02		
67	7	Передача мяча на месте через сетку в прыжке. Учебная игра.	19.02		
68	8	Передача мяча на месте через сетку в прыжке.	21.02		
69	9	Передача мяча сверху стоя спиной к цели	22.02		
70	10	Учебная игра	26.02		
71	11	Подача мяча в заданную зону	28.02		

72	12	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Передачи мяча в парах.	1.03		
73	13	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	5.03		
74	14	Нападающий удар через сетку.	7.03		
75	1	<i>Футбол</i> . ТБ. Основные правила игры в футбол.	12.03		
76	2	Остановка мяча грудью.	14.03		
77	3	Удар по неподвижному мячу, отбор мяча подкатом.	15.03		
78	4	Удар по катящемуся мячу.	19.03		
79	5	Передача мяча на месте и в движении	21.03		
80	6	Учебная игра.	22.03		
81	7	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	2.04		
<b>Гимнастика с основами акробатики -7 часов</b>					
82	1	Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Из упора присев силой стойка на голове и руках	4.04		
83	2	Из упора присев силой стойка на голове и руках	5.04		
84	3	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа	9.04		
85	4	Из упора присев силой стойка на голове и руках	11.04		
86	5	Подъём переворотом махом.	12.04		
87	6	Преодоление гимнастической полосы препятствия	16.04		
88	7	Наклон вперед(ГТО).	18.04		
<b>Легкая атлетика – 17 часов</b>					
89	1	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Правила соревнований в беге.	19.04		
90	2	Стартовый разгон. Бег 30м.	23.04		
91	3	Финиширование. Бег 60м на результат.	25.04		
92	4	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	26.04		
93	5	Метание малого мяча на дальность на результат. «ГТО»	30.04		
94	6	Специальная физическая подготовка.	7.05		
95	7	Челночный бег 3x10м.	7.05		
96	8	Упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	14.05		
97	9	Национальные виды спорта.	16.05		



98	10	Бег 1000 м. Комплекс «ГТО»	17.05		
99	11	Равномерный бег 10мин.	21.05		
100	12	Прыжки и многоскоки	21.05		
101	13	Прыжки в длину с разбега.	23.05		
102	14	Прыжки в высоту с разбега.	24.05		
103	15	Бег 60м на результат.	28.05		
104	16	Кросс1000м по пересеченной местности.	30.05		
105	17	Игры и игровые задания.	30.05		

**3. Тематическое планирование по предмету  
«Физическая культура»  
9 класс (ФГОС)**

№ п/п	Кол- во час	Тема урока	Дата		При- меча- ние
			План	Факт	
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - 6часов</b>					
1	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Равномерный бег 3 мин.	2.09		
2	1	Высокий старт и стартовый разгон. Челночный бег 3x10м.	4.09		
3	1	Бег 30м. Бег по прямой.	9.09		
4	1	Правила соревнований в беге. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега.	11.09		
5	1	Метание мяча с разбега на дальность, на заданное расстояние.	16.09		
6	1	Организация досуга средствами физической культуры. Бег 1000м.	18.09		
<b>Кроссовая подготовка-3часа</b>					
7	1	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	23.09		
8	1	Равномерный бег(10мин). Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий .	25.09		

9	1	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Комплекс «Готов к труду и обороне».	30.09		
<b>Гимнастика - 9 часов</b>					
10	1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Техника выполнения гимнастических упражнений. <i>Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.</i>	2.10		
11	1	Акробатические упражнения: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора лежа толчком двумя в упор присев.	7.10		
12	1	Ритмическая гимнастика: упражнения ритмической и аэробной гимнастики.	9.10		
13	1	Стойка на лопатках. Лазанье по канату в три приема.	14.10		
14	1	Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса махом назад соскок, махом вперед соскок.	16.10		
15	1	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	21.10		
16	1	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс «Готов к труду и обороне».	23.10		
17	1	Акробатическая комбинация.	28.10		
18	1	Организация досуга средствами физической культуры. Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.	6.11		
<b>Плавание – 5 часов</b>					
19	1	ТБ. Основы знаний. Подготовительные упражнения для освоения с водой.	11.11		
20	1	Плавание на груди и спине вольным стилем. Правила соревнований.	13.11		
21	1	Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности).	18.11		
22	1	Роль плавания в повседневной жизни человека. Игры и игровые задания.	20.11		
23	1	Техническая подготовка. Оценка техники движений.	25.11		

### Спортивные игры – 7 часов

24	1	Баскетбол. Техника безопасности. Спорт и спортивная подготовка.	27.11		
25	1	Оценка техники упражнения, способы выявления, устранения ошибок в технике выполнения.	2.12		
26	1	Основные правила игры. Стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении.	4.12		
27	1	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Перехват мяча во время передачи.	9.12		
28	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	11.12		
29	1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игры по правилам.	16.12		
30	1	Комплекс «Готов к труду и обороне». Игры и игровые задания.	18.12		

### *Лыжная подготовка – 14 часов*

31	1	История лыжного спорта. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользкий шаг без палок.	23.12		
32	1	Повороты переступанием. Скользкий шаг с палками.	25.12		
33	1	Попеременный двухшажный ход.	30.12		
34	1	Первая помощь при различных видах повреждений. Подъем «полуелочкой».	9.01		
35	1	Повороты переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход.	13.01		
36	1	Лыжные гонки 3км.	15.01		
37	1	Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой».	20.01		
38	1	Переход с хода на ход.	22.01		
39	1	Значение двигательной активности и физической культуры. Игры и игровые задания.	27.01		
40	1	Коньковый ход.	29.01		
41	1	Техника движений и ее основные показатели. Одновременный одношажный ход.	3.02		
42	1	Спуски с пологих склонов. Передвижение на лыжах разными способами.	5.02		
43	1	Лыжные гонки 5км.	10.02		
44	1	Прохождение дистанции до 8 км.	12.02		

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ -13часов

45	1	<i>Волейбол.</i> Техника безопасности. Нижняя передача мяча над собой.	17.02		
46	1	Верхняя передача мяча в парах через сетку в	19.02		

		движении.			
47	1	Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	26.02		
48	1	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	02.03		
49	1	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	4.03		
50	1	Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Нижняя передача мяча над собой.	11.03		
51	1	Блокирование в прыжке с места.	16.03		
52	1	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	18.03		
53	1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	23.03		
54	1	<i>Футбол</i> : ведение мяча.	30.03		
55	1	Остановка мяча грудью.	.04		
56	1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	.04		
57	1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра по правилам	11.04		
<b>Легкая атлетика- 13часов</b>					
58	1	ТБ. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	16.04		
59	1	Челночный бег 3x10м.	18.04		
60	1	Финиширование. Равномерный бег 5мин.	19.04		
61	1	Бег 60 м.	24.04		
62	1	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.	25.04		
63	1	Бег 1000 м. Комплекс «Готов к труду и обороне».	30.04		
64	1	Прыжки в длину с разбега.	7.05		
65	1	Организация и проведение пеших туристических походов Равномерный бег 15мин.	14.05		
66	1	Кросс 1500м по пересеченной местности.	17.05		
67	1	Бег 60 метров – на результат. Прыжки. Многоскоки.	21.05		
68	15	Правила соревнований в легкой атлетике.	23.05		
69	16	Национальные виды спорта.	23.05		
70	17	Технико-тактические действия и правила. Игры и игровые задания.	24.05		