

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
с. Ягодное муниципального района Ставропольский Самарской области

«Рассмотрено»
Руководитель
методического
объединения учителей
естественно-научных
дисциплин
_____ Н.А.Щердакова
протокол № 1
от «30» 08 2021г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
_____ Н.В.Маркушева
«31» 08 2021г.

«Утверждаю»
Директор учреждения
ГБОУ СОШ с.Ягодное
_____ Ф.А.Дашкевич
Приказ №225/1
от «31» 08 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 5-9 классов
ФГОС ООО

Содержание.

1. Планируемы результаты.
2. Содержание программы.
3. Тематическое планирование.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные

5 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

6 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

7 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре.

8 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

9 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные

5 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

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

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации

для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

6 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

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

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

7 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

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

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

8 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

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

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

9 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль

своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

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

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные

5 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

6 класс

Обучающийся 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;
- 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;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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

Обучающийся 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;*
- *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, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

7 класс

Обучающийся 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;
- 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;

- 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;

- 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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;

- 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;

- выполнять комплексы упражнений адаптивной 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»;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

8 класс

Обучающийся 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;
- 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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;

- 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 адаптивной 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»;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

9 класс

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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- 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 адаптивной 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»;*
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Конькобежная подготовка. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематическое планирование учебного материала по физической культуре
для учащихся 5 классов
(102 часа)**

№	Тема урока	Количество часов
Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 3 часа		
1	Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда.	1

2	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
3	Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1
Раздел 2: «Лёгкая атлетика» - 17 часов		
4	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
5 6	Высокий старт Финальное усилие. Эстафеты.	2
7 8	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	2
9	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
10 11	Метание мяча на дальность с разбега.	2
12	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
14	Прыжок в высоту.	1
15 16	Длительный бег Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости	2
17	Преодоление препятствий	1
18	Переменный бег. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
19 20	Гладкий бег Кроссовая подготовка. Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	2
Раздел 3: «Спортивные игры – «Баскетбол» 12- часов		
21	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1

22 23	Стойки и передвижения, повороты, остановки двумя шагами прыжком.	2
24	Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрату, круге)	1
25 26	Бросок мяча. Тактика свободного нападения.	2
27	Вырывание и выбивание мяча.	1
28 29	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	2
30 31	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	2
Раздел 4: «Легкая атлетика» - 7 часов		
32 33	Развитие скоростных и силовых качеств	2
34 35 36	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	3
38 39	Метание малого мяча. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность.	2
Раздел 5: «Гимнастика с элементами акробатики» - 15 часов		
40	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
41 42	Строевые упражнения. Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением	2
43 44	Развитие координационных способностей.	2

45 46	Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах	2
47 48	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей.	2
49 50	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	2
51 52	Лазание по канату, гимнастической скамье. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	2
53 54	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	2
Раздел 6: Коньки -11ч		
55	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке.	1
56	Двух опорное скольжение с различными положениями рук.	1
57 58	Упражнение «Пружинка». Отталкивание при беге на коньках.	2
59	Восстановление навыков выполнения поворота «другой» вправо, влево.	1
60	Виды торможения.	1
61	Катания в посадке 4 круга. Подвижные игры.	1
62	Катание по прямой с маховыми движениями рук.	1
63	Упражнение в паре: разучивание скрестного шага, постановки левого конька на наружное ребро.	1
64	Упражнения для совершенствования равновесия. Бег по прямой.	1
65	Катание в посадке на технику. Подвижные игры на коньках.	1
Раздел 7: Спортивные игры «Баскетбол» - 6 часов		
66	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1
67	Совершенствование передачи мяча от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
68	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1

69	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
70	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1
71	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	1
Раздел 8: Футбол - 7 часов		
72	ТБ по разделу. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1
73	Стойки игрока. Перемещения в стойках из разных положений.	1
74 76	Ведение мяча с изменением направления, скорости, траектории.	2
77	Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов.	1
75 76	Тактика особого нападения. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	2
77	Игра по упрощённым правилам.	1
Раздел 9: Спортивные игры «Волейбол» - 10 часов		
78	ТБ по разделу волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.	1
79	Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
80	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
81	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
82	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
83	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
84	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
85	КУ – техника приема и передачи мяча в парах.	1

	Совершенствование нижней прямой подачи.	
86	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
87	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
88	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
Раздел 11: «Лёгкая атлетика» - 14 часов		
89	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
90 91	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	2
92	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
93	Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание набивного мяча.	1
94	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1
95	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
96	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	1
97	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1
98	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
99	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
100	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
101	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
102	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1

**Тематическое планирование учебного материала по физической культуре для
учащихся
6 классов
(102 часа)**

№	Тема урока	Количество часов
Раздел 1: «Знания о физической культуре» - 3 часа		
1	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1
2	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1
3	Влияние физических упражнений на здоровье и состояние организма человека.	1
Раздел 2: «Лёгкая атлетика» - 12 часов		
4	Спринтерский бег	2
5	ТБ на занятиях по л/а	
6	Челночный бег 3*10 м	1
7	Бег в равномерном темпе 15 мин	1
8	Бег на 1200 м	1
9	Бег с преодолением препятствий	1
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
11	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
12	Контрольный урок	1
13	Метание малого мяча в цель с расстояния 10-12м.	1
14	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, от груди ,снизу вперед-вверх	1
15	Комбинированный урок	1
Раздел 3: «Способы физкультурной деятельности» - 3 часа		
16	Правила самоконтроля	1
17	Самостоятельные упражнения для развития координации	1
18	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1

Раздел 4: «Спортивные игры - баскетбол» - 18 часов		
19	ТБ при занятиях спортивными-ми играми. Терминология игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока	1
20	Правила и организация игры в баскетбол Остановки и повороты	1
21	Ловля и передача мяча на месте	1
22	Ловля и передача мяча в движении	1
23	Техника ведения мяча	1
24	Техника ведения мяча	1
25	Техника бросков мяча	1
26	Техника бросков мяча во время игры	1
27	Индивидуальная техника защиты	1
28	Закрепление техники владения мячом	1
29	Закрепление техники перемещений, владений мячом	1
30	Тактика свободного нападения	1
31	Позиционное нападение 5:0 с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом	2
32		
33	Освоение тактики игры Игра «Борьба за мяч»	1
34	Освоение тактики игры Игра «Мяч капитану»	1
35	Овладение игрой	1
36	Овладение игрой в баскетбол	1
Раздел 5: «Гимнастика с элементами акробатики» - 16 часов		
37	ТБ при занятиях Освоение строевых упражнений	1
38	Освоение ОРУ без предметов на месте	1

39	Освоение ОРУ без предметов в движении	1
40	Освоение ОРУ с предметами	1
41	Совершенствование опорных прыжков.	1
42	Совершенствование висов и упоров.	1
43 44 45	Освоение акробатических упражнений	3
46 47 48	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	3
49	Упражнения с гимнастической скамейкой	1
50	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
51	Передвижение по гимнастической скамейке	1
52	Прыжки со скакалкой КУ на гибкость	1
Раздел 6: «Коньки» - 16 часа		
53	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке.	1
54	Общеразвивающие упражнения	1
55	Специальные подводящие упражнения	1
56	Техника падений	1
57 58	Виды торможений	2
59 60	Техника бега по прямой	2
61	Техника бега со старта	1
62	Техника бега по повороту	1
63	Упражнения простого катания на коньках	1
64	Развитие двигательных качеств	1
65	Контрольные нормативы	1
66	Общеразвивающие упражнения	1

67	Техника падений	1
68	Специальные подводящие упражнения	1
Раздел 7: Спортивные игры «Волейбол» - 18 часов		
69	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
70	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1
71	Освоение техники приема и передач мяча	1
72	Освоение техники приема и передач мяча 1	1
73	Овладение игрой	1
74	Овладение игрой в волейбол	1
75	Освоение техники нижней прямой подачи	1
76	Освоение техники прямого нападающего удара	1
77	Закрепление техники владения мячом	1
78	Закрепление техники перемещения, владения мячом	1
	Освоение тактики игры	1
79	Освоение тактики игры в волейболе	1
80	Освоение тактики игры в волейболе 1	1
81	Ведение мяча в парах.	1
82	Игра «У кого меньше мячей».	1
83	Игра в волейбол	1
84	Игра в волейбол 1	1
85	Учебная игра в волейбол	1
Футбол -5 часов		
86	ТБ по разделу. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1
87	Ведение мяча с изменением направления, скорости, траектории.	1
88	Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов.	1
89	Тактика особого нападения.	2
90	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	
Раздел 2: «Лёгкая атлетика» - 12 часов		

91 92	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	2
93	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	1
94	Челночный бег 3×10 м.	1
95	Бег с ускорением от 15 до 30м.	1
96 97	Равномерный, медленный бег до 15 мин.	2
98	Прыжки с высоты до 30 см. Жизненно важные движения и передвижения человека.	1
99	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
100	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1
101 102	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	2

**Тематическое планирование учебного материала по физической культуре для
учащихся 7 классов
(102 часа)**

№	Тема урока	Количество часов
Раздел 1: «Знания о физической культуре» - 2 часа		

1	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1
2	Влияние физических упражнений на здоровье и состояние организма человека.	1
Раздел 1: Легкая атлетика – 11 часов		
3	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а	1
4	Челночный бег 3*10 м	1
5	Бег в равномерном темпе 15 мин	1
6	Бег на 1500 м	1
7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
8	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
9 10 11	Метание малого мяча. Метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов в коридоре 10 м.	3
12 13	Бег на средние дистанции.	2
Раздел 2: Кроссовая подготовка - 4 часов		
14-17	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	4
Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики – 17 часов		
18	ТБ при занятиях Освоение строевых упражнений	1
19	Строевые упражнения	1
20 21	Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах.	2
22 23 24	Опорный прыжок	3
25 26 27 28	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей.	4

29 30	Лазание по канату, гимнастической скамье. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	2
31 32	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	2
33 34	Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.	2
Волейбол 18- часов		
35	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
36	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1
37	Освоение техники приема и передач мяча	1
38	Освоение техники приема и передач мяча 1	1
39	Овладение игрой	1
40	Овладение игрой в волейбол	1
41	Освоение техники нижней прямой подачи	1
42	Освоение техники прямого нападающего удара	1
43	Закрепление техники владения мячом	1
44	Закрепление техники перемещения, владения мячом	1
45	Освоение тактики игры	1
46	Освоение тактики игры в волейболе	1
47	Освоение тактики игры в волейболе 1	1
48	Ведение мяча в парах.	1
49	Игра «У кого меньше мячей».	1
50	Игра в волейбол	1
51	Игра в волейбол 1	1
52	Учебная игра в волейбол	1
Раздел 6 «Коньки» - 16 часов		
53	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке.	1
54	Общеразвивающие упражнения	1
55	Специальные подводящие упражнения	1

56	Техника падений	1
57	Виды торможений	1
58	Техника бега по прямой	2
59		
60	Техника бега со старта	2
61		
62	Техника бега по повороту	1
63	Упражнение простого катания на коньках	1
64	Развитие двигательных качеств	2
65		
66	Контрольные нормативы	1
67	Основы знаний	2
68		
Баскетбол- 18 часов		
70	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока	1
71	Правила и организация игры в баскетбол Остановки и повороты	2
72		
73	Ловля и передача мяча на месте	1
	Ловля и передача мяча в движении	1
74	Техника ведения мяча	1
75	Техника ведения мяча	1
76	Техника бросков мяча	1
77	Техника бросков мяча во время игры	1
78	Индивидуальная техника защиты	1
79	Закрепление техники владения мячом	1
80	Закрепление техники перемещений, владений мячом	1
81	Тактика свободного нападения	1
82	Позиционное нападение 5:0 с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом	1
83	Освоение тактики игры Игра «Борьба за мяч»	1
83	Освоение тактики игры Игра «Мяч капитану»	1
84	Овладение игрой	1

86	Овладение игрой в баскетбол	1
Футбол-5 часов		
87	ТБ по разделу. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1
88	Ведение мяча с изменением направления, скорости, траектории.	1
89	Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов.	1
90	Тактика особого нападения. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1
Раздел 1: Легкая атлетика – 12 часов		
91	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	1
92	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	1
93	Челночный бег 3×10 м.	1
94	Бег с ускорением от 15 до 30м.	1
95	Равномерный, медленный бег до 15 мин.	1
96	Прыжки с высоты до 30 см. Жизненно важные движения и передвижения человека.	1
97	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
98	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1
99 100	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	2
101 102	Спринтерский бег, эстафетный бег	2

Тематическое планирование учебного материала по физической культуре для учащихся 8 классов (102 часа)

№	Тема урока	Количество часов
Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 3 часа		
1	Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда.	1
2	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1
3	Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1
Раздел 2: «Лёгкая атлетика» - 17 часов		
4	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
5 6	Высокий старт Финальное усилие. Эстафеты.	2
7 8	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	2
9	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
10 11	Метание мяча на дальность с разбега.	2
12	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
14	Прыжок в высоту.	1
15 16	Длительный бег Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости	2
17	Преодоление препятствий	1
18	Переменный бег. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
19 20	Гладкий бег Кроссовая подготовка. Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	2
Раздел 3: «Спортивные игры – «Баскетбол» 12- часов		

21	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1
22 23	Дальнейшее закреплении стойки и передвижения, повороты, остановки двумя шагами прыжком.	2
24	Закрепление ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрату, круге)	1
25 26	Бросок мяча. Тактика свободного нападения.	2
27	Вырывание и выбивание мяча.	1
28 29	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	2
30 31 32	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	3
Раздел 2: «Легкая атлетика» - 7 часов		
33 34	Развитие скоростных и силовых качеств	2
35 36 37	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	3
38 39	Метание малого мяча. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность.	2
Раздел 4: «Гимнастика с элементами акробатики» - 12 часов		
40	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1

41 42	Строевые упражнения. Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением	2
43 44	Развитие координационных способностей.	2
45 46	Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах	2
47 48	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей.	2
49 50	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	2
51 52	Лазание по канату, гимнастической скамье. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	2
53 54	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	2
Коньки 10 часов		
55	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке.	1
56	Двух опорное скольжение с различными положениями рук.	1
57 58	Упражнение «Пружинка». Отталкивание при беге на коньках.	2
59	Восстановление навыков выполнения поворота «другой» вправо, влево.	1
60	Виды торможения.	1
61	Катания в посадке 4 круга. Подвижные игры.	1
62	Катание по прямой с маховыми движениями рук.	1
63	Упражнение в паре: разучивание скрестного шага, постановки левого конька на наружное ребро.	1
64 65	Хоккей.	2
Раздел 3: Спортивные игры «Баскетбол» - 6 часов		
66	Совершенствование техники передачи	1

	баскетбольного мяча двумя руками от груди.	
67	Совершенствование передачи мяча от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
68	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
69	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
70	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1
71	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	1
Раздел 6: Футбол - 7 часов		
72	ТБ по разделу. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1
73	Совершенствование стойки игрока. Перемещения в стойках из разных положений.	1
74 76	Совершенствование техники ведение мяча с изменением направления, скорости, траектории.	2
77	Совершенствование ударов по воротам. Комбинации из освоенных элементов.	1
75 76	Совершенствование тактике особого нападения. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	2
77	Игра по упрощённым правилам.	1
Раздел 7: Спортивные игры «Волейбол» - 10 часов		
78	ТБ по разделу волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.	1
79	Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
80	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
81	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
82	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
83	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и	1

	передачи мяча снизу.	
84	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
85	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
86	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
87	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
88	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
Раздел 2: «Лёгкая атлетика» - 1 час		
89	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
90 91	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	2
92	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
93	Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание набивного мяча.	1
94	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1
95	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
96	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	1
97	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1
98	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
99	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
100	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
101	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
102	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1

**Тематическое планирование учебного материала по физической культуре для
учащихся
9 классов
(102 часа)**

№	Тема урока	Количество часов
Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 3 часа		
1	Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда.	1
2	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1
3	Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1
Раздел 2: «Лёгкая атлетика» - 17 часов		
4	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
5 6	Высокий старт Финальное усилие. Эстафеты.	2
7 8	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	2
9	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
10 11	Метание мяча на дальность с разбега.	2
12	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
14	Прыжок в высоту.	1
15 16	Длительный бег Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости	2
17	Преодоление препятствий	1
18	Переменный бег. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
19 20	Гладкий бег Кроссовая подготовка. Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	2

Раздел 3: «Спортивные игры – «Баскетбол» 12- часов		
21	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1
22 23	Дальнейшее закреплении стойки и передвижения, повороты, остановки двумя шагами прыжком.	2
24	Закрепление ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрату, круге)	1
25 26	Бросок мяча. Тактика свободного нападения.	2
27	Вырывание и выбивание мяча.	1
28 29	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	2
30 31 32	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	3
Раздел 2: «Легкая атлетика» - 7 часов		
33 34	Развитие скоростных и силовых качеств	2
35 36 37	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	3
38 39	Метание малого мяча. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность.	2
Раздел 4: «Гимнастика с элементами акробатики» - 12 часов		
40	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1

41 42	Строевые упражнения. Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением	2
43 44	Развитие координационных способностей.	2
45 46	Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах	2
47 48	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей.	2
49 50	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	2
51 52	Лазание по канату, гимнастической скамье. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	2
53 54	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	2
Коньки 10 часов		
55	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке.	1
56	Двух опорное скольжение с различными положениями рук.	1
57 58	Упражнение «Пружинка». Отталкивание при беге на коньках.	2
59	Восстановление навыков выполнения поворота «другой» вправо, влево.	1
60	Виды торможения.	1
61	Катания в посадке 4 круга. Подвижные игры.	1
62	Катание по прямой с маховыми движениями рук.	1
63	Упражнение в паре: разучивание скрестного шага, постановки левого конька на наружное ребро.	1
64 65	Хоккей.	2
Раздел 3: Спортивные игры «Баскетбол» - 6 часов		
66	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1

67	Совершенствование передачи мяча от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
68	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
69	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
70	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1
71	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	1
Раздел 6: Футбол - 7 часов		
72	ТБ по разделу. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1
73	Совершенствование стойки игрока. Перемещения в стойках из разных положений.	1
74 76	Совершенствование техники ведение мяча с изменением направления, скорости, траектории.	2
77	Совершенствование ударов по воротам. Комбинации из освоенных элементов.	1
75 76	Совершенствование тактике особого нападения. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	2
77	Игра по упрощённым правилам.	1
Раздел 7: Спортивные игры «Волейбол» - 10 часов		
78	ТБ по разделу волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.	1
79	Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
80	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
81	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
82	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
83	КУ – техники набрасывания мяча над собой.	1

	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	
84	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
85	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
86	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
87	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
88	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
Раздел 2: «Лёгкая атлетика» - 1 час		
89	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
90 91	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	2
92	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
93	Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание набивного мяча.	1
94	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1
95	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
96	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	1
97	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1
98	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
99	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
100	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
101	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
102	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1

