

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа №105 имени М.И. Рунт» городского округа Самара

Рассмотрено
На заседании методического
объединения учителей МБОУ
Школы №105 г.о.Самара
Протокол № 1 от
« 28 » 08 2021г.

Проверено
Заместитель директора по УВР
МБОУ Школы №105
г.о.Самара
Егорова Е.В.
« 28 » 08 2021

Утверждаю
Директор МБОУ Школы №105
г.о.Самара
М.В.Базина
Приказ № 222-ОД от
« 02 » 09 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень программы

Основное общее образование

5-9 класс

Составители:

Дорш Олеся Сергеевна

г. Самара

Паспорт программы

Класс	5-9
Предмет	Физическая культура
Уровень программы	Базовый
Количество часов в неделю	5 класс-3 ч 6класс-3ч 7класс-3ч 8 класс-3ч 9 класс-3ч.
Количество часов в год	102 ч.
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями*	ФГОС ООО
Рабочая программа составлена на основе программы	Программа для ОУ Физическая культура 5-9 классы, М.Я. Виленский, В.И. Лях, М., Просвещение, 2017
Учебник	В.И. Лях и др. Физическая культура 5-7 класс, М., Просвещение, 2019 Лях В.И., Маслов М.В. Физическая культура 8-9 класс, М., Просвещение, 2020
Дидактический материал	

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной 13 практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. В области физической культуры:

- владение умениями: — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; — в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; — в

гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); — в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши); — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, 16 правил безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. Предметные результаты В основной

школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

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, физкультурминуток и физкультпауз (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.

Организуемые 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). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общefизическая подготовка. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование
по физической культуре 7 класс

№ урока	Наименование программы	Количество часов	Формы контроля	Примечание
	Легкая атлетика 13ч			
Спринтерский бег. Эстафетный бег		5ч		
1.	Инструктаж по т/б. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Встречная эстафета. Челночный бег	1		
2.	Высокий старт, бег по дистанции. Эстафеты линейные. Челночный бег	1		
3-4.	Высокий старт. Финиширование. Эстафеты линейные, передача палочки.	2		
5	Бег на результат 30м, 60м.	1	зачет	
Прыжки		4ч		
6.	Прыжок в длину способ «согнув» ноги. Подбор разбега, отталкивание	1	зачет	
7.	Прыжок в длину, приземление. Прыжок с 9-11 шагов	1		
8.	Прыжок с 9-11 шагов.	1		
9.	Зачетный урок. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1		
Метание малого мяча		4ч		
10-11	Метание малого мяча на заданное расстояние	2		
12-13.	Бросок мяча на дальность	2	зачет	
Кроссовая подготовка 5ч				
14-15.	Бег в равномерном темпе. Бег 1500м	2	зачет	

16-17.	Равномерный бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий	2		
18	Равномерный бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий	1		
Спортивные игры 9ч				
Волейбол		9		
19-21.	Инструктаж по т/б. Стойки и передвижение игрока. Передача сверху двумя руками вперед и над собой. Прием мяча двумя руками снизу в парах	3		
22-24	Стойки и передвижение игрока. Передача сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча двумя руками снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача.	3	зачет	
25-27	Стойки и передвижение игрока. Передача сверху двумя руками в парах через зону, в зону и над собой. Прием мяча двумя руками снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача	3		
Гимнастика 14ч				
Висы. Строевые упражнения		6ч		
28-33	Инструктаж по т/б. Выполнение команд «В пол-оборота направо (налево). Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной толчком другой подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	6		
Строевые упражнения. Опорный прыжок.		6ч		
34-39.	Прыжок «ноги врозь» (д). опорный прыжок «согнув ноги» (м). Упражнения на	6		

	гимнастической скамейке			
Акробатика		2ч		
40-41	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи	2		
Спортивные игры 37ч				
Волейбол		20		
42-45	. Стойки и передвижение игрока. Передача сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача	4		
46-49	Стойки и передвижение игрока. Прием мяча двумя руками снизу в парах после подачи. Нижняя прямая подача	4		
50-53.	Игровые задания на укороченной площадке.	4		
54-57	Прием мяча снизу после подачи. Прямая нижняя подача.	4		
58-61	Нападающий удар после передачи	4		
Баскетбол		17		
62-63	Стойка игрока. Повороты с мячом. Передача мяча от груди двумя руками на месте с пассивным сопротивлением.	2		
64-65.	Ведение мяча со средней высотой отскока на месте. Бросок мяча в движение двумя руками снизу.	2		
66-67	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением.	4	зачет	
68-69	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя	2		

	руками от головы			
70-71	Позиционное нападение с изменением позиций.	2		
72-73	Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением игрока	2		
74-76	Ведение мяча со средней высотой отскока с изменением направления.	3	зачет	
Гимнастика 4ч				
Акробатика		4ч		
77-78	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Лазание по канату в два приема	2		
79-80	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Лазание по шесту в три приема. Комбинация из разученных элементов.	2	зачет	
Баскетбол 7ч				
81-82.	Бросок мяча двумя руками из-за головы на месте.	2		
83-84	Бросок мяча из-за головы двумя руками с сопротивлением	2		
85-86	Быстрый прорыв (2х2)	2	зачет	
87.	Мини-баскетбол	1		
Кроссовая подготовка 4ч				
88	Равномерный бег (15мин). Бег в гору	1		
89	Равномерный бег (16мин). Бег по гору. Преодоление препятствий	1		
90.	Равномерный бег по пересеченной местности (17мин).	1		

91.	Равномерный бег по пересеченной местности (18мин).	1		
Легкая атлетика 11ч				
Бег на средние дистанции		2		
92-93.	Бег в равномерном темпе (1000).	2	зачет	
Прыжки		3		
94	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», подбор разбега и отталкивание.	1		
95	Прыжок в высоту разбега, отталкивание, переход планки	1		
96.	Прыжок в высоту. Приземление	1		
Метание		3		
97-98	Метание малого мяча на заданное расстояние.	2	зачет	
99	Метание мяча на дальность,	1	зачет	
Спринтерский бег, эстафетный бег		3		
100.	Высокий старт. Стартовый разгон. Встречная эстафета	1		
101.	Бег с ускорением, бег по дистанции	1		
102	Бег на результат 30,60м	1	зачет	

Тематическое планирование
по физической культуре 8 класс

№ урока	Наименование программы	Количество часов	Формы контроля	Примечание
	Легкая атлетика 13ч			
Спринтерский бег. Эстафетный бег		5ч		
1.	Инструктаж по т/б. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Встречная эстафета. Челночный бег	1		
2.	Низкий старт, бег по дистанции. Эстафеты линейные. Челночный бег	1		
3-4.	Низкий старт. Финиширование. Эстафеты линейные, передача палочки.	2		
5.	Бег на результат 30м, 60м.	1	зачет	
Прыжки		4ч		
6.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способ «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание	1	зачет	
7.	Прыжок в длину, приземление. Прыжок с 9-11 шагов	1		
8.	Прыжок с 9-11 шагов.	1		
8.	Зачетный урок. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1		
Метание малого мяча		4ч		
9-10.	Метание малого мяча на заданное расстояние	2		
11-12.	Бросок мяча на дальность	2	зачет	
Кроссовая подготовка 5ч				
13-14.	Бег в равномерном темпе. Бег 1500м	2	зачет	

15-16.	Равномерный бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий	2		
17.	Равномерный бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий	1		
Спортивные игры 9ч				
Волейбол		9		
18-20.	Инструктаж по т/б. Стойки и передвижение игрока. Передача сверху двумя руками вперед и над собой. Прием мяча двумя руками снизу в парах	3		
21-23	Стойки и передвижение игрока. Передача сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча двумя руками снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача.	3	зачет	
24-25.	Стойки и передвижение игрока. Передача сверху двумя руками в парах через зону, в зону и над собой. Прием мяча двумя руками снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача	3		
Гимнастика 14ч				
Висы. Строевые упражнения		6ч		
25-30.	Инструктаж по т/б. Выполнение команд «Прямо». Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м). махом одной толчком другой подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	6		
Строевые упражнения. Опорный прыжок.		6ч		
31-35.	Прыжок богем с поворотом на 90 (д). опорный прыжок	6		

	«согнув ноги» (м). Упражнения на гимнастической скамейке			
Акробатика		2ч		
36-37.	Кувырок назад в стойку ноги врозь. «Мост» в поворот на одно колено. Лазание по канату в три приема	2		
Спортивные игры 37ч				
Волейбол		20		
38-41.	. Стойки и передвижение игрока. Передача сверху двумя руками над собой во встречных колоннах	4		
42-45.	Стойки и передвижение игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи	4		
46-49.	Обивание мяча кулаком через сетку	4		
50-53	Прием мяча снизу после подачи. Прямая нижняя подача.	4		
54-56	Нападающий удар после передачи	4		
Баскетбол		17		
57-58.	Стойка игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	2		
59-60.	Бросок мяча двумя руками от головы. Передача мяча от груди на месте.	2		
61-64	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	4	зачет	
65-66	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя	2		

	руками от головы			
67-68	Позиционное нападение с изменением позиций.	2		
69-70	Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением игрока	2		
71-73	Учебная игра	3	зачет	
Гимнастика 4ч				
Акробатика		4ч		
74-75	Кувырок назад, вперед, длинный кувырок. Мост и поворот на одно колено	2		
76-77	Комбинация из разученных элементов.	2	зачет	
Баскетбол 7ч				
78-79.	Бросок мяча двумя руками из-за головы на месте.	2		
80-81	Бросок мяча из-за головы двумя руками с сопротивлением	2		
82-83	Быстрый прорыв (2х2)	2	зачет	
84	Мини-баскетбол	1		
Кроссовая подготовка 4ч				
85	Равномерный бег (15мин). Бег в гору	1		
86	Равномерный бег (16мин). Бег по гору. Преодоление препятствий	1		
87.	Равномерный бег по пересеченной местности (17мин).	1		
88.	Равномерный бег по пересеченной местности (18мин).	1		
Легкая атлетика 11ч				
Бег на средние дистанции		2		

89-90.	Бег в равномерном темпе (1000).	2	зачет	
Прыжки		3		
91.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», подбор разбега и отталкивание.	1		
92	Прыжок в высоту разбега, отталкивание, переход планки	1		
93.	Прыжок в высоту. Приземление	1		
Метание		4		
94-95	Метание малого мяча на заданное расстояние.	2	зачет	
96-97	Метание мяча на дальность,	2	зачет	
Спринтерский бег, эстафетный бег		5		
98-99.	Высокий старт. Стартовый разгон. Встречная эстафета	2		
100.	Бег с ускорением, бег по дистанции	1		
101-102	Бег на результат 30,60м	2	зачет	

Тематическое планирование
по физической культуре 9 класс

№п/п	Наименование программы	Количество часов	Формы контроля	Примечание
	Легкая атлетика 18ч			
	Спринтерский бег.	5ч		
1.	Инструктаж по т/б. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Встречная эстафета. Челночный бег	1		
2.	Бег короткие дистанции	1		
3.	Бег короткие дистанции	1		
4.	Бег 30 м -	1	Зачет	
5.	Бег 60 м	1	Зачет	
	Прыжки в длину 3ч			
6.	Прыжок в длину с места	1		
7.	Прыжок в длину с места	1		
8.	Прыжок в длину с места	1	Зачет	
	Метание малого мяча 5ч			
9.	Метание малого мяча на дальность	1		
10.	Метание мяча на дальность	1		
11.	Метание мяча на дальность	1	Зачет	
12.	Метание мяча в цель	1		
13.	Метание в цель	1	Зачет	
	Кроссовая подготовка 5ч			
14.	Кроссовая подготовка	1		
15.	Бег 2000м –юн, 1500м –дев.	1		
16.	Бег 2000м –юн., 1500м дев	1	Зачет	
17.	Челночный бег 3х10м	1		

18	Челночный бег 3х10м	1	Зачет	
Баскетбол 14 ч				
19.	Инструктаж по т/б и правила поведения по баскетболу	1		
20.	Стойки, передвижения, остановки, повороты	1		
21.	Ловля и передача мяча	1		
22.	Ведение мяча. ОРУ с мячом	1		
23	Ведение мяча. Учебная игра	1		
24.	Бросок мяча от груди на оценку	1	Зачет	
25.	Бросок мяча в движении.	1		
26.	Штрафной бросок. Учебная игра	1		
27.	Тактика игры. ору с мячом	1		
28.	Варианты ловли мяча	1		
29.	Варианты ведения мяча	1		
30.	Ору с мячом. Учебная игра	1		
31.	Ведение мяча в движении без сопротивления	1		
32.	Техника защитных действий	1		
33.	Техника индивидуальных действий в защите	1		
34	Техника индивидуальных действий в защите	1	Зачет	
Гимнастика 14 ч				
35	Инструктаж по т\б и правила поведения на уроках по гимнастике	1		
36.	Разновидности кувырков.	1		
37.	Разновидности стоек.	1		
38	Комбинация из 4 элементов	1		

39.	Комбинация из 6 акробатических элементов	1		
40.	Комбинация из 6 акробатических элементов	1	Зачет	
41-42.	Прыжок ноги врозь через козла – дев, прыжок ноги вместе через коня – юн.	2		
43	Прыжок ноги врозь через козла – дев, прыжок ноги вместе через коня – юн	1	Зачет	
44 - 45.	Подъем переворотом на нижней перекладине	2		
46	Подъем переворотом на нижней перекладине	1	Зачет	
47-48	Лазание по канату	2	Зачет	
Баскетбол 30ч				
49-50	Передача мяча различными способами на месте и в движении	2		
51-52	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	2		
53-56	Быстрый прорыв (2х1)	4		
57-58	Развитие скоростно-силовых качеств	2		
59-60	Передача мяча с низу, с боку, от плеча	2		
61-62	Совершенствование техники ведения мяча	2	Зачет	
63-64	Бросок мяча после двух шагов в кольцо	2		
65-67	Штрафной бросок	3	Зачет	
68-72	Совершенствование техники защитных действий	5	Зачет	
73-75	Тактика игры (командное нападение)	3		

76-78	Учебная игра	3	Зачет	
Волейбол 10ч				
79-81	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места	3		
82-83	Нападение через 3 зону	2	Зачет	
84-85	Боковая подача	2	Зачет	
86-88	Учебная игра	3		
Легкая атлетика 14ч				
89-91	Прыжки в длину	3	Зачет	
92-95	Метание мяча на дальность и в цель	5	Зачет	
96-98	Спринтерский бег, эстафета Бег 30м, Бег 60м	3	Зачет Зачет	
99-102	Кроссовая подготовка	4	Зачет	