

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Южное управление министерства образования Самарской области

ГБОУ СОШ "ОЦ" пос. Поляков

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей начальных
классов и предметных
областей: искусство,
технология, ОБЗР и
физическая культура

Т. В. Дементьева
Протокол №1 от «27»
августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по
УВР

А. Б. Эргашева
«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора ГБОУ
СОШ «ОЦ» пос. Поляков

Е. А. Шидловская
Приказ № 225-од от «29»
августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Поляков 2025

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной рабочей программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы. (Опубликована в пособии «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы» Москва: Просвещение, 2019г.)

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебников по физической культуре:

- Матвеев А.П. Физическая культура 8 класс. М.: "Просвещение" 2021
- Матвеев А.П. Физическая культура 9 класс. М.: "Просвещение" 2021

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом в рабочей программе выстроена система уроков с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

Согласно учебного плана, всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 510 часов:

Классы	Часы в год	Часы в неделю
5 класс	102	3
6 класс	102	3
7 класс	102	3
8 класс	102	3
9 класс	102	3

2. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее -

частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- *рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;*
- *характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;*
- *определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,*

излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;*
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;*
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу Российскому спорту;*
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;*
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;*
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;*
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;*
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- *выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*
- *выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);*
- *выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*
- *выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*
- *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*
- *выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);*
- *выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;*
- *выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

- *выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

3. Содержание учебного предмета *Физическая культура*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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. 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 (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 приемы.

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).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

4. Тематическое планирование

Тематическое планирование 5 класс

№ раздела	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практика
1.	Знания о физической культуре	4	0	0
1.	История физической культуры.	1		
2.	Физическая культура, основные понятия. Осанка.	1		
3.	Физическая культура. Утренняя гимнастика. Физминутки.	1		
4.	Физическая культура. Закаливание.	1		
2.	Способы двигательной деятельности	6 (не являются отдельными часами, включены в уроки раздела «гимнастика»)	0	0
1.	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	1		
2.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	2		
3.	Физическая нагрузка и способы ее дозирования.	1		
4.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	2		
3.	Физическое совершенствование	98	0	98
3.	Легкая атлетика	10	0	10
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой	1		1

	атлетике. Высокий старт. Бег 4 раза х 15-30 м. Бег с преодолением препятствий.			
2.	Высокий старт. Бег 5 раз х 40 м. Бег с преодолением препятствий. Зарождение Олимпийских игр древности.	1		1
3.	Высокий старт. Бег 3 раза х 50 м. Бег с преодолением препятствий. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	1		1
4.	Бег на 100-200 м. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м.	1		1
5.	Бег 3-4 раза х 100 м. Тест - прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м.	1		1
6.	Челночный бег 3х10 м. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1		1
7.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока. Бег 3-4 раза х 200 м. Тест - челночный бег 3х10 м.	1		1
8.	Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. Кросс 6-9 мин. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1		1
9.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м. Кросс 7-10 мин. Тест – подтягивание на перекладине.	1		1
10.	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Тест – 6-минутный бег.	1		1
4.	Спортивные игры	14	0	14
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками. Стойка волейболиста.	1		1
2.	Передача мяча сверху двумя руками. Стойка волейболиста. Упражнения для сохранения правильной осанки.	1		1
3.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1		1
4.	Прием мяча снизу двумя руками.	1		1

	Перемещения в стойке волейболиста.			
5.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1		1
6.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
7.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
8.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
9.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
10.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
11.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
12.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
13.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
14.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками. Стойка волейболиста.	1		1
5.	Гимнастика с элементами акробатики	21	0	21
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Кувырок вперед.	1		1

	Лазание по канату. Подтягивание. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Упражнения для развития гибкости.			
2.	Кувырок вперед. Лазание по канату. Подтягивание. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Упражнения для развития гибкости.	1		1
3.	Кувырок назад. Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1		1
4.	Кувырок назад. Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1		1
5.	Стойка на лопатках. Лазание по канату. Подтягивание. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Упражнения для развития гибкости.	1		1
6.	Стойка на лопатках. Лазание по канату. Подтягивание. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Упражнения для развития гибкости.	1		1
7.	Опорные прыжки (Вскок в упор присев; соскок прогнувшись). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1		1
8.	Опорные прыжки (Вскок в упор присев; соскок прогнувшись). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1		1

9.	Опорные прыжки (Вскок в упор присев; соскок прогнувшись). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1		1
10.	Опорные прыжки (Вскок в упор присев; соскок прогнувшись). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1		1
11.	Опорные прыжки (Вскок в упор присев; соскок прогнувшись). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1		1
12.	Опорные прыжки (Вскок в упор присев; соскок прогнувшись). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1		1
13.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1		1
14.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1		1
15.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1		1
16.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1		1
17.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Перестроение	1		1

	из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.			
18.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1		1
19.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения.	1		1
20.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения.	1		1
21.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения.	1		1
6.	Лыжная подготовка	23	0	23
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
2.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
3.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
4.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
5.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
6.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
7.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
8.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1

9.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
10.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
11.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
12.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
13.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
14.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
15.	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
16.	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
17.	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
18.	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
19.	Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
20.	Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
21.	Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
22.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1		1
23.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1		1
7.	Спортивные игры	19	0	19
1.	Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1
2.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка	1		1

	двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.			
3.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1
4.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1		1
5.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Учебная игра.	1		1
6.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1		1
7.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1		1
8.	Ведения мяча без сопротивления защитника. Учебная игра.	1		1
9.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
10.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
11.	Футбол. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1		1
12.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1		1

	внутренней стороной стопы и средней частью подъема.			
13.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1		1
14.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		1
15.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1		1
16.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1		1
17.	Удары по воротам. Учебная игра.	1		1
18.	Удары по воротам. Учебная игра.	1		1
19.	Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.	1		1
8.	Легкая атлетика	11	0	11
1.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1		1
2.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1		1
3.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Челночный бег. Прыжки через препятствия.	1		1
4.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. челночный бег. Прыжки через препятствия.	1		1
5.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Тест - прыжок в длину с места.	1		1

6.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Тест - челночный бег 3x10м.	1		1
7.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча стоя грудью и боком в направлении броска.	1		1
8.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – подтягивание на перекладине.	1		1
9.	Скоростной бег до 40м. бег 1000м. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1		1
10.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1		1
11.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – 6-минутный бег.	1		1

Тематическое планирование 6 класс

№ раздела	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практика
1.	Знания о физической культуре	4	0	0
1.	История физической культуры. Возрождение олимпийских игр.	1		
2.	Физическая культура, основные понятия. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений.	1		
3.	Физическая культура. Утренняя гимнастика. Физминутки.	1		
4.	Физическая культура. Закаливание.	1		
2.	Способы двигательной деятельности	6 (не являются отдельными часами, включены в уроки раздела «гимнастика»)	0	0
1.	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	1		
2.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	2		
3.	Физическая нагрузка и способы ее дозирования.	1		
4.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	2		
3.	Физическое совершенствование	98	0	98
3.	Легкая атлетика	10	0	10
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 4 раза x 15-30 м. Бег с преодолением препятствий.	1		1
2.	Высокий старт. Бег 5 раз x 40 м. Бег с преодолением препятствий.	1		1
3.	Высокий старт. Бег 3 раза x 50 м. Бег с преодолением препятствий.	1		1
4.	Бег на 100-200 м. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1		1
5.	Бег 3-4 раза x 100 м. Тест – прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1		1

6.	Челночный бег 3х10 м. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1		1
7.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока. Бег 3-4 раза х 200 м. Тест – челночный бег 3х10 м.	1		1
8.	Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. Кросс 6-9 мин. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1		1
9.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м. Кросс 7-10 мин. Тест – подтягивание на перекладине.	1		1
10.	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Тест – 6-минутный бег.	1		1
4.	Спортивные игры	14	0	14
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Стойка волейболиста.	1		1
2.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).	1		1
3.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).	1		1
4.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1		1
5.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1		1
6.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
7.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1

8.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
9.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
10.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
11.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
12.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
13.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
14.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
5.	Гимнастика с элементами акробатики	21	0	21
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату. Подтягивание. Строевой шаг. Упражнения для развития гибкости.	1		1
2.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно.	1		1
3.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно.	1		1
4.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости.	1		1

	Строевой шаг. Мост из положения стоя с помощью.			
5.	Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг.	1		1
6.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Мост из положения стоя с помощью.	1		1
7.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
8.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
9.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
10.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
11.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
12.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
13.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
14.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
15.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
16.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
17.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1

18.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
19.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
20.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
21.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
6.	Лыжная подготовка	23	0	23
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
2.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
3.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
4.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
5.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
6.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
7.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
8.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
9.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1

10.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
11.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
12.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
13.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
14.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
15.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3.5 км.	1		1
16.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3.5 км.	1		1
17.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
18.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
19.	Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
20.	Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
21.	Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
22.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1		1
23.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1		1
7.	Спортивные игры	19	0	19
1.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1
2.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1

3.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1
4.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1		1
5.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1		1
6.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1		1
7.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1		1
8.	Ведения мяча без сопротивления защитника. Учебная игра.	1		1
9.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
10.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
11.	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1		1
12.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1		1

13.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
14.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
15.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
16.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
17.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1		1
18.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1		1
19.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1		1
8.	Легкая атлетика	11	0	11
1.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1		1
2.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1		1
3.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Челночный бег. Прыжки через препятствия.	1		1
4.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Челночный бег. Прыжки через препятствия.	1		1
5.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Тест – прыжок в длину с места.	1		1
6.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя	1		1

	руками из-за головы. Тест – челночный бег 3х10м.			
7.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча стоя грудью и боком в направлении броска.	1		1
8.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – подтягивание на перекладине.	1		1
9.	Скоростной бег до 40м. бег 1000м. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1		1
10.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1		1
11.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – 6-минутный бег.	1		1

Тематическое планирование 7 класс

№ раздела	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практика
1.	Знания о физической культуре	4	0	0
1.	История физической культуры. Олимпийское движение в России (СССР).	1		
2.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1		
3.	Физическая культура, основные понятия. Техническая подготовка.	1		
4.	Физическая культура. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1		
2.	Способы двигательной деятельности	6 (не являются отдельными часами, включены в уроки раздела «гимнастика»)	0	0
1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1		
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений.	2		
3.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1		
4.	Самонаблюдение и самоконтроль.	2		
3.	Физическое совершенствование	98	0	98
3.	Легкая атлетика	10	0	10
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 4 раза x 15-30 м. Бег с преодолением препятствий.	1		1
2.	Высокий старт. Бег 5 раз x 40 м. Бег с преодолением препятствий.	1		1
3.	Высокий старт. Бег 3 раза x 50 м. Бег с преодолением препятствий.	1		1
4.	Бег на 100-200 м. Прыжок в длину с	1		1

	места. Челночный бег 3х10 м.			
5.	Бег 3-4 раза х 100 м. Тест – прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м.	1		1
6.	Челночный бег 3х10 м. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1		1
7.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока. Бег 3-4 раза х 200 м. Тест – челночный бег 3х10 м.	1		1
8.	Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. Кросс 6-9 мин. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1		1
9.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м. Кросс 7-10 мин. Тест – подтягивание на перекладине.	1		1
10.	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Тест – 6-минутный бег.	1		1
4.	Спортивные игры	14	0	14
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Стойка волейболиста.	1		1
2.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	1		1
3.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	1		1
4.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1		1
5.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1		1
6.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
7.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными	1		1

	техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.			
8.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
9.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
10.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
11.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
12.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
13.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
14.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
5.	Гимнастика с элементами акробатики	21	0	21
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату. Подтягивание. Строевой шаг. Упражнения для развития гибкости.	1		1
2.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно.	1		1
3.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Два кувырка вперед	1		1

	слитно.			
4.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Мост из положения стоя с помощью.	1		1
5.	Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг.	1		1
6.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Мост из положения стоя с помощью.	1		1
7.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
8.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
9.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
10.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
11.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
12.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
13.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
14.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
15.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
16.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
17.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых	1		1

	ног в вися). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.			
18.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднятие прямых ног в вися). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
19.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднятие прямых ног в вися). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
20.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднятие прямых ног в вися). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
21.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднятие прямых ног в вися). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
6.	Лыжная подготовка	23	0	23
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
2.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
3.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
4.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
5.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
6.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
7.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1

8.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
9.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
10.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
11.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
12.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
13.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
14.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
15.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3.5 км.	1		1
16.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3.5 км.	1		1
17.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
18.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
19.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
20.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
21.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
22.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1		1
23.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1		1
7.	Спортивные игры	19	0	19
1.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1
2.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча	1		1

	двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.			
3.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1
4.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1		1
5.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1		1
6.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1		1
7.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1		1
8.	Ведения мяча без сопротивления защитника. Учебная игра.	1		1
9.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
10.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
11.	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1		1
12.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному	1		1

	и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.			
13.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
14.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
15.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
16.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
17.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1		1
18.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1		1
19.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1		1
8.	Легкая атлетика	11	0	11
1.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1		1
2.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1		1
3.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Челночный бег. Прыжки через препятствия.	1		1
4.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. челночный бег. Прыжки через препятствия.	1		1
5.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Тест – прыжок	1		1

	в длину с места.			
6.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Тест – челночный бег 3х10м.	1		1
7.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча стоя грудью и боком в направлении броска.	1		1
8.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – подтягивание на перекладине.	1		1
9.	Скоростной бег до 40 м. бег 1000 м. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1		1
10.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1		1
11.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – 6-минутный бег.	1		1

Тематическое планирование 8 класс

№ раздела	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практика
1.	Знания о физической культуре	4	0	0
1.	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1		
2.	Физическая подготовка. Адаптивная физическая культура.	1		
3.	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1		
4.	Восстановительный массаж.	1		
2.	Способы двигательной деятельности	6 (не являются отдельными часами, включены в уроки раздела «гимнастика»)	0	0
1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	3		
2.	Планирование занятий физической культурой.	3		
3.	Физическое совершенствование	98	0	98
3.	Легкая атлетика	10	0	10
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 4 раза x 15-30 м. Бег с преодолением препятствий.	1		1
2.	Высокий старт. Бег 5 раз x 40 м. Бег с преодолением препятствий.	1		1
3.	Высокий старт. Бег 3 раза x 50 м. Бег с преодолением препятствий.	1		1
4.	Бег на 100-200 м. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1		1
5.	Бег 3-4 раза x 100 м. Тест – прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1		1
6.	Челночный бег 3x10 м. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1		1
7.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока. Бег 3-4 раза x 200	1		1

	м. Тест – челночный бег 3х10 м.			
8.	Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. Кросс 6-9 мин. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1		1
9.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м. Кросс 7-10 мин. Тест – подтягивание на перекладине.	1		1
10.	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Тест – 6-минутный бег.	1		1
4.	Спортивные игры	14	0	14
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Стойка волейболиста.	1		1
2.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	1		1
3.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	1		1
4.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1		1
5.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1		1
6.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
7.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
8.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
9.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с	1		1

	изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.			
10.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
11.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
12.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
13.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
14.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
5.	Гимнастика с элементами акробатики	21	0	21
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату. Подтягивание. Строевой шаг. Упражнения для развития гибкости.	1		1
2.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно.	1		1
3.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно.	1		1
4.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Мост из положения стоя с помощью.	1		1
5.	Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости.	1		1

	Строевой шаг.			
6.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Мост из положения стоя с помощью.	1		1
7.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
8.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
9.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
10.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
11.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
12.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1		1
13.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
14.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
15.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
16.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
17.	Висы и упоры(Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
18.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1

19.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в вися). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
20.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в вися). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
21.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в вися). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1		1
6.	Лыжная подготовка	23	0	23
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
2.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
3.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1		1
4.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
5.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
6.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1
7.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
8.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
9.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
10.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		1
11.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1

12.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
13.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
14.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1		1
15.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
16.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
17.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
18.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
19.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
20.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
21.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		1
22.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1		1
23.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1		1
7.	Спортивные игры	19	0	19
1.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1
2.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1
3.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой	1		1

	от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.			
4.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1		1
5.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1		1
6.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1		1
7.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1		1
8.	Ведения мяча без сопротивления защитника. Учебная игра.	1		1
9.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
10.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
11.	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1		1
12.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1		1
13.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по	1		1

	воротам.			
14.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
15.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
16.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
17.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1		1
18.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1		1
19.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1		1
8.	Легкая атлетика	11	0	11
1.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1		1
2.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1		1
3.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Челночный бег. Прыжки через препятствия.	1		1
4.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. челночный бег. Прыжки через препятствия.	1		1
5.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Тест – прыжок в длину с места.	1		1
6.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Тест – челночный бег 3x10м.	1		1
7.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча стоя грудью и боком в направлении броска.	1		1

8.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – подтягивание на перекладине.	1		1
9.	Скоростной бег до 40м. бег 1000м. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1		1
10.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1		1
11.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – 6-минутный бег.	1		1

Тематическое планирование 9 класс

№ раздела	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практика
1.	Знания о физической культуре	4	0	0
1.	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристических походов.	1		
2.	Здоровье и здоровый образ жизни.	1		
3.	Проведение банных процедур.	1		
4.	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1		
2.	Способы двигательной деятельности	6 (не являются отдельными часами, включены в уроки раздела «гимнастика»)	0	0
1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2		
2.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки.	2		
3.	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	2		
3.	Физическое совершенствование	98	0	98
3.	Легкая атлетика	10	0	10
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт.	1		1
2.	Высокий старт до 60 метров. Финиширование.	1		1
3.	Спринтерский бег. Бег 30 метров.	1		1
4.	Эстафетный бег.	1		1
5.	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		1
6.	Бег на 100 метров (на результат).	1		1
7.	Прыжок в длину с разбега.	1		1
8.	Метание малого мяча.	1		1
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		1

10.	Бег на средние дистанции (1000 метров – 1500 метров).	1		1
4.	Спортивные игры	14	0	14
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Стойка волейболиста.	1		1
2.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	1		1
3.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	1		1
4.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1		1
5.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1		1
6.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
7.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
8.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1		1
9.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
10.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
11.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1

12.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
13.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
14.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1		1
5.	Гимнастика с элементами акробатики	21	0	21
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Кувырки вперед и назад слитно.	1		1
2.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки).	1		1
3.	Совершенствование акробатических упражнений.	1		1
4.	Стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной, выпад вперед (девочки).	1		1
5.	Акробатическая комбинация.	1		1
6.	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1		1
7.	Подъем переворотом в упор.	1		1
8.	Висы и упоры.	1		1
9.	Подтягивание (учет). Лазанье по канату.	1		1
10.	Размахивание и соскок.	1		1
11.	Подъем переворотом; подтягивание в висе: мальчики. Поднятие ног в висе: девочки	1		1
12.	Стойка на руках кувырок вперед.	1		1
13.	Кувырок назад через стойку на руках.	1		1
14.	Длинный кувырок вперед.	1		1
15.	Опорный прыжок через козла.	1		1
16.	Лазание по канату в два приема.	1		1

17.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения.	1		1
18.	Стойка на голове и руках силой.	1		1
19.	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1		1
20.	Опорный прыжок (учет).	1		1
21.	Эстафета с элементами гимнастики.	1		1
6.	Лыжная подготовка	23	0	23
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход.	1		1
2.	Передвижение лыжными ходами.	1		1
3.	Попеременный двушажный ход.	1		1
4.	Переход с одного хода на другой.	1		1
5.	Одновременный одношажный ход.	1		1
6.	Прохождение дистанции до 3км.	1		1
7.	Одновременный бесшажный ход.	1		1
8.	Преодоление контруклонов.	1		1
9.	Повороты на месте переступанием.	1		1
10.	Одновременный двушажный ход.	1		1
11.	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1		1
12.	Повороты в движении.	1		1
13.	Попеременный четырехшажный ход.	1		1
14.	Подъем ступающим шагом.	1		1
15.	Одновременный одношажный коньковый ход.	1		1
16.	Повороты при спусках упором.	1		1
17.	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе.	1		1
18.	Повороты при спусках «полуплугом».	1		1
19.	Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе.	1		1
20.	Прохождение дистанции 2 -3 км.	2		2

21.	Лыжная эстафета.	2		2
7.	Спортивные игры	19	0	19
1.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	3		1
2.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1		1
3.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1		1
4.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1		1
5.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1		1
6.	Ведения мяча без сопротивления защитника. Учебная игра.	1		1
7.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
8.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
9.	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1		1
10.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты,	1		1

	ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.			
11.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		1
12.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	3		3
13.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	3		3
8.	Легкая атлетика	11	0	11
1.	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег 60 метров.	1		1
2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		1
3.	Спринтерский бег (100 метров).	1		1
4.	Метание малого мяча на дальность.	1		1
5.	Метание гранаты на дальность.	1		1
6.	Бег 3000 на результат, учет.	1		1
7.	Бег на длинные дистанции.	1		1
8.	Бег на 1000 м.	1		1
9.	Эстафетный бег.	1		1
10.	Бег на средние дистанции.	1		1
11.	Контрольное мероприятие по легкой атлетике.	1		1

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Материально-техническое обеспечение

Спортивная площадка. Помещение спортивного зала, его оборудование (спортивный инвентарь, лыжная база) должны удовлетворять требованиям действующих Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2.2821-10, СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03).

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы.

Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную предметную область «Физическая культура».

Нормативная основа разработки программы

Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»:

Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644 и приказ от 31 декабря 2015 г. №157.

Используемые учебники.

- Физическая культура. 5 класс. А. П. Матвеев, Просвещение, 2019 год.
- Физическая культура. 6-7 классы. А. П. Матвеев, Просвещение, 2019 год.
- Физическая культура. 8-9 классы. А. П. Матвеев, Просвещение, 2019 год.

В Количество часов для реализации программы.

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 525 ч, из расчёта 3 ч в неделю с V по IX классы.

и Дата утверждения. Органы и должностные лица, принимавшие участие в разработке, рассмотрении, принятии, утверждении рабочей программы.

Данная программа рассмотрена на ШМО учителей гуманитарного и естественно-математического циклов Протокол № 1 от 27.08.2019. Утверждена директором Школы ГБОУ СОШ «ОЦ» пос. Поляков Шидловским В.И.

и Цель реализации программы.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

4) Используемые технологии.

- ® Информационные технологии
- ® Технология проблемно-диалогического обучения
- ® Технология продуктивного чтения.

- ® Технология оценивания учебных успехов
- ® Технология развития критического мышления
- ® Игровые технологии
- ® Технология интегрированного обучения.

5 Требования к уровню подготовки обучающихся

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

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;

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.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета

«Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

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

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.

