

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кировской области  
Муниципальное казённое учреждение управление  
образования администрации Верхнекамского  
муниципального округа**

**МКОУ СОШ п.Светлополянск**

**РАССМОТРЕНО**

Заседание  
методического  
объединения №1 от  
22.05.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель  
директора по УВР \_  
Манчурова К.М.

22.05.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МКОУ  
СОШ  
п.Светлополянск  
Тарасова Т.Н.

22.05.2023  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5- 9 классов**

**п. Светлополянск  
2023**

### **Пояснительная записка.**

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Рабочая программа «Физическая культура 5-9 класс», обеспечивает преемственность с рабочей программой основного общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

#### **Цели изучения учебного предмета «Физическая культура».**

**Целью** школьного образования по физической культуре является 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 рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

Воспитывающее направление рабочей программы, заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию в число практических результатов данного направления, входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Разделы программы: включают в себя содержание базовых видов спорта:

гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание.

Данные разделы в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста, личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных, метапредметных результатов обеспечивает, **преемственность и перспективность** в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов, основного общего образования и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Предмет «Физическая культура» изучается с 5-9 класс из расчёта 2 ч в неделю, 68 часов в год.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов в учебный год
5	2	34	68
6	2	34	68
7	2	34	68
8	2	34	68
9	2	34	68

Учебный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков или часы из резервного времени для работы с рабочей тетрадью.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя) или по разделам рабочей тетради.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

### **1.1. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **5 класс.**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития

и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах на подвесной низкой перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке, ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта, по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с места и с разбега;
- передвигаться на лыжах попеременным, двухшажным ходом.

Ученик получит возможность научиться:

Демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- **баскетбол:** (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- **волейбол:** (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- **футбол:** (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- **«Русская лапта»:** Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка
- **«Физическая подготовка»:** тренироваться в

упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в длину с места и с разбега, наблюдать и анализировать его выполнение другими

учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

Ученик получит возможность научиться:

Выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- **баскетбол** (технические действия без мяча; броски мяча, двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- **волейбол** (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- **футбол** (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега;

- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- **«Русская лапта»:** Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка

- **«Физическая подготовка»:** тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;



- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках;
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук иног;
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;
- наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом,

выявлять ошибки и предлагать способы устранения;  
Ученик получит возможность научиться:

Демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- **баскетбол:** (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- **волейбол:** (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- **футбол:** (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- **«Русская лапта»:** Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка
- **«Физическая подготовка»:** тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **8 класс**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастической скамейке из ранее освоенных упражнений(девушки);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов имитация передвижения);

*Ученик получит возможность научиться:*

Демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- **баскетбол** (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- **волейбол** (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- **футбол** (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью

подъёма стопы;

- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- **«Русская лапта»:** Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка

- **«Физическая подготовка»:** тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

## **9 класс.**

**К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:**

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовок пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и

профессионально-прикладной физической подготовкой;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастикис включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

*Ученик получит возможность научиться:*

- Совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- **«Русская лапта»:** Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка
- **«Физическая подготовка»:** тренироваться в упражнениях общефизической и специальной

физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **1.2. ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ.**

**Личностные универсальные учебные действия:**

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении

со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Регулятивные УУД:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **Коммуникативные УУД:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на



основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

### **Познавательные УУД:**

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между

планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### **1.2.3. Формирование ИКТ-компетентности обучающихся**

#### **Обращение с устройствами ИКТ**

*Ученик научится (базовая часть):*

- подключать устройства ИКТ к электрическим и информационным сетям, использовать аккумуляторы;
- осуществлять информационное подключение к локальной сети и глобальной сети Интернет;
- соблюдать требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ;

*Ученик получит возможность научиться* осознавать и использовать в практической деятельности основные психологические особенности восприятия информации человеком.

#### **Поиск и организация хранения информации**

*Ученик научится:*

- использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска;
- использовать приёмы поиска информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в образовательном пространстве.

*Ученик получит возможность научиться:*

- использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе учебной деятельности.

#### **1.2.4. Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности**

- осуществлять исследовательскую деятельность в спортивно-оздоровительной направленности, для участия в выполнении творческих проектов, выполняемых в рамках урока или внеурочной деятельности.
- проявлять инициативу в поиске и сборе различного рода информации для выполнения коллективной (групповой) работы.

#### **1.2.5. Стратегии смыслового чтения и работа с текстом:**

- выбирать, анализировать, обобщать и систематизировать информацию, представленную в текстах, таблицах, схемах;
- использовать смысловое чтение для извлечения, обобщения и систематизации информации из одного или нескольких источников с учётом поставленных целей;
- различать тексты информационного характера, трансформировать, интерпретировать их в соответствии с учебной задачей.

## **2. Содержание программы «Физическая культура» 5-9 класс.**

### **5 класс**

#### **Знания о физической культуре.**

- Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре;

организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

- Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.
- Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.
- Способы самостоятельной деятельности.
- Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.
- Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.
- Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.
- Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.
- Составление дневника физической культуры.
- Физическое совершенствование.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного

человека

- Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой
- Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений с мячом.
- Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

### **Гимнастика.**

- Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики)
- Упражнения на гимнастической скамейке: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).
- Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

### **Лёгкая атлетика.**

- Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта;
- бегна короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.
- прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
- метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега

### **Лыжная подготовка.**

- передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;

- подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке;
- преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона

## **Спортивные игры.**

### **Баскетбол.**

- передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой»,
- «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места;
- ранее разученные технические действия с мячом.

### **Волейбол.**

- прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом

### **Футбол.**

- удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»;

- обводка мячом ориентиров (конусов)

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

- «Русская лапта»: Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка

### **Физическая подготовка.**

- Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **Знания о физической культуре.**

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.
- Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.
- История организации и проведения первых Олимпийских игр современности;
- Первые олимпийские чемпионы
- Способы самостоятельной деятельности.
- Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность, как результат физической подготовки
- Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов
- Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой
- Физическое совершенствование.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.
- Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями
- Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения вовремя

- Учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности

- Спортивно-оздоровительная деятельность.

### **Гимнастика.**

- Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений

- Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

- Гимнастические комбинации на гимнастической скамейке использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагами лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки)

### **Лёгкая атлетика.**

- Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения

- Прыжковые упражнения: прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание

- Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень

### **Лыжная подготовка.**

- Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;

- преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке;



- ранее разученные упражнения лыжной подготовки передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол.**

- Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.
- Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.
- Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов

#### **Волейбол.**

- Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника
- Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху

#### **Футбол.**

- Удары по катящемуся мячу с разбега
- Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке
- Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.
- «Русская лапта»: Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка

#### **«Физическая подготовка».**

- Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры,

национальных видов спорта, культурно-этнических игр

## **7 класс**

### **Знания о физической культуре.**

- Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А Д Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития Выдающиеся советские и российские олимпийцы
- Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека
- Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках Ведение дневника по физической культуре
- Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой
- Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»
- Физическое совершенствование. Физкультурно-

оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня

• Спортивно-оздоровительная деятельность.

### **Гимнастика.**

- Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки) Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).
- Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).
- Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем ивысоком темпе (девочки)
- Комбинация на гимнастической скамейке из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).

### **Лёгкая атлетика.**

- Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег.
- Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».
- Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени

### **Лыжная подготовка.**

- Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и

подъёмы ранее освоенными способами.

## **Спортивные игры.**

### **Баскетбол.**

- Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.
- Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

### **Волейбол.**

- Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову
- Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

### **Футбол.**

- Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.
- Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов
- Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр
- «Русская лапта»: Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка

### **Физическая подготовка.**

- Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **8 класс**

### **Знания о физической культуре.**

- Физическая культура в современном обществе:

характеристика основных направлений и форм организации Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость

- Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

- Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий

- Физическое совершенствование.

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения

- Спортивно-оздоровительная деятельность

### **Гимнастика.**

- Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

- Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках,

### **Лёгкая атлетика.**

- Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

- Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.

- Самостоятельная подготовка к выполнению

нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики

### **Лыжная подготовка.**

- Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;
- преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;
- переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;
- ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол**

- Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.
- Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

#### **Волейбол.**

- Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении.
- Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

#### **Футбол.**

- Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.
- Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.
- Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов

(девушки)

- Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)
- Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр
- «Русская лапта»: Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка

### **Физическая подготовка.**

- Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **2 класс**

- Знания о физической культуре.
- Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.
- Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.
- Профессионально-прикладная физическая культура.
- Способы самостоятельной деятельности.
- Восстановительный массаж, как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.
- Банные процедуры как средство укрепления здоровья
- Измерение функциональных резервов организма
- Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха
- Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Занятия физической культурой и режим питания

- Упражнения для снижения избыточной массы тела
- Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников
- Спортивно-оздоровительная деятельность.

### **Гимнастика.**

- Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши)
- Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)

### **Лёгкая атлетика.**

- Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции;
- прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»
- Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега дальность

### **«Спортивные игры».**

#### **Баскетбол.**

- Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения

#### **Волейбол.**

- Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка

#### **Футбол.**

- Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении
- «Русская лапта»: Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка



• Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр

**«Физическая подготовка».**

• Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5-9 КЛАСС**

**5 классах - 2 часа в неделю (68 ч).**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>10</b>
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры №233-17, 234-17, 236-17, 237-17. Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике №131-17.	1
2	Низкий старт. Специальные беговые упражнения. ОФП.	1
3	Низкий старт. Специальные беговые упражнения. ОФП.	1
4	Бег с низкого старта 60 м. Специальные беговые упражнения. ОФП.	1
5	Бег с низкого старта 60 м. Специальные беговые упражнения. ОФП.	1
6	Метание малого мяча в цель с расстояния 10 м.	1
7	Метание малого мяча в цель с расстояния 10 м.	1
8	Метание малого мяча в цель с расстояния 10 м.	1
9	Подвижные игры. Эстафеты.	1
10	Подвижные игры. Эстафеты.	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>6</b>

11	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм (волейбол) №130-17, 241-17. Ловля и передача мяча. Верхняя передача.	1
12	Ловля и передача мяча. Верхняя передача.	1
13	Ловля и передача мяча. Верхняя передача.	1
14	Нижняя передача. Подвижная игра «4 мяча».	1
15	Нижняя передача. Подвижная игра «4 мяча».	1
16	Нижняя передача. Подвижная игра «4 мяча».	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>16</b>
17	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры №233-17, 234-17, 236-17, 237-17. Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм (волейбол) №130-17, 241-17. Верхняя и нижняя передачи.	1
18	Верхняя и нижняя передачи. Подвижная игра «4 мяча».	1
19	Верхняя и нижняя передачи. Подвижная игра «4 мяча».	1
20	Верхняя и нижняя передачи. Подвижная игра в круге.	1
21	Верхняя и нижняя передачи. Подвижная игра в круге.	1
22	Верхняя и нижняя передачи. Подвижная игра в круге.	1
23	Верхняя и нижняя передачи. Подвижная игра в круге.	1
24	Верхняя и нижняя передачи. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
25	Верхняя и нижняя передачи. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
26	Верхняя и нижняя передачи. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
27	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
28	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
29	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
30	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
31	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
32	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>12</b>

33	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры №233-17, 234-17, 236-17, 237-17. Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм (баскетбол) №130-17, 240-17. Правила игры в баскетбол. Технические приемы игры.	1
34	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1
35	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1
36	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1
37	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1
38	Бросок мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
39	Бросок мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
40	Бросок мяча в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
41	Бросок мяча в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
42	Учебная игра в баскетбол.	1
43	Учебная игра в баскетбол.	1
44	Учебная игра в баскетбол.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>8</b>
45	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике №132-17. Кувырок вперёд, «мостик», «свечка».	1
46	Акробатические элементы. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на голове, «мостик», «свечка», «колесо».	1
47	Развитие двигательных качеств. Повторение изученных элементов. Эстафета.	1
48	Акробатические элементы. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на голове, «мостик», «свечка», «колесо».	1
49	Развитие двигательных качеств. Повторение изученных элементов. Эстафета.	1
50	Акробатические элементы. Повторение изученных элементов. Стойка на руках.	1
51	Развитие двигательных качеств. Повторение изученных элементов. Эстафета.	1
52	Акробатические элементы. Повторение изученных элементов. Стойка на руках.	1

<b>Спортивные игры. Мини-лапта.</b>		<b>8</b>
53	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры №233-17, 234-17, 236-17, 237-17. Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм (мини-лапта) №130-17. Изучение правил игры. Метание и ловля теннисного мяча.	1
54	Удар битой, метание и ловля теннисного мяча. Действия игроков в защите и нападении.	1
55	Удар битой, метание и ловля теннисного мяча. Действия игроков в защите и нападении.	1
56	Удар битой, метание и ловля теннисного мяча. Действия игроков в защите и нападении.	1
57	Учебная игра в мини-лапту.	1
58	Учебная игра в мини-лапту.	1
59	Учебная игра в мини-лапту.	1
60	Учебная игра в мини-лапту.	1
<b>Спортивные игры. Футбол.</b>		<b>8</b>
61	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры №233-17, 234-17, 236-17, 237-17. Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм (футбол) №130-17, 239-17. Изучение правил игры. Передача мяча ногой.	1
62	Ведение мяча. Передача мяча ногой. Подвижные игры с элементами футбола.	1
63	Ведение мяча. Передача мяча ногой. Подвижные игры с элементами футбола.	1
64	Удар мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	1
65	Удар мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	1
66	Учебная игра в футбол.	1
67	Учебная игра в футбол.	1
68	Учебная игра в футбол.	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
	<b>Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Мини-лапта.</b>	<b>10 часов</b>
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры №233-17, 234-17, 236-17, 237-17. Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике №131-17. Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм (мини-лапта) №130-17. Повторение техники низкого старта.	1
2	Эстафетный бег.	1
3	Эстафетный бег.	1
4	Эстафетный бег.	1
5	Удар битой, метание и ловля теннисного мяча. Повторение правил игры в мини-лапту.	1
6	Удар битой, метание и ловля теннисного мяча. Учебная игра в мини-лапту.	1
7	Удар битой, метание и ловля теннисного мяча. Учебная игра в мини-лапту.	1
8	Учебная игра в мини-лапту.	1
9	Учебная игра в мини-лапту.	1
10	Учебная игра в мини-лапту.	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>6 часов</b>
11	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм (волейбол) №130-17, 241-17. Ловля и передача мяча. Верхняя передача.	1
12	Ловля и передача мяча. Верхняя и нижняя передачи.	1
13	Верхняя и нижняя передачи. Подвижная игра в круге.	1
14	Верхняя и нижняя передачи. Подвижная игра в круге.	1
15	Верхняя и нижняя передачи. Подвижная игра в круге.	1
16	Верхняя и нижняя передачи. Подвижная игра в круге.	1

	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>16 часов</b>
17	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры №233-17, 234-17, 236-17, 237-17. Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм (волейбол) №130-17, 241-17. Верхняя/нижняя подача.	1
18	Верхняя/нижняя подача.	1
19	Верхняя/нижняя подача. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
20	Верхняя/нижняя подача. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
21	Верхняя/нижняя подача. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
22	Повторение изученных элементов. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
23	Повторение изученных элементов. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
24	Повторение изученных элементов. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
25	Повторение изученных элементов. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
26	Учебная игра в волейбол.	1
27	Учебная игра в волейбол.	1
28	Учебная игра в волейбол.	1
29	Учебная игра в волейбол.	1
30	Учебная игра в волейбол.	1
31	Учебная игра в волейбол.	1
32	Учебная игра в волейбол.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>10 часов</b>
33	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры №233-17, 234-17, 236-17, 237-17. Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм (баскетбол) №130-17, 240-17. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1
34	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1
35	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1

36	Ведение мяча. Бросок мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
37	Бросок мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
38	Бросок мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
39	Бросок мяча в движении. Учебная игра в баскетбол.	1
40	Бросок мяча в движении. Учебная игра в баскетбол.	1
41	Учебная игра в баскетбол.	1
42	Учебная игра в баскетбол.	1
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>10</b>
43	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке №238-17. Лыжные ходы. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход.	1
44	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход.	1
45	Одновременный одношажный ход.	1
46	Одновременный одношажный ход.	1
47	Попеременный двухшажный ход.	1
48	Попеременный двухшажный ход.	1
49	Спуск. Торможение «плугом». Подъём «лесенкой». Игры на лыжах.	1
50	Коньковый ход. Игры на лыжах.	1
51	Коньковый ход. Игры на лыжах.	1
52	Передвижение на лыжах разными лыжными ходами до 1 км. Игры на лыжах.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>8 часов</b>
53	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике №132-17. Кувырок вперёд, «мостик», «свечка».	1
54	Акробатические элементы. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на голове, «мостик», «свечка», «колесо».	1
55	Развитие двигательных качеств. Повторение изученных элементов. Эстафета.	1

56	Акробатические элементы. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на голове, «мостик», «свечка», «колесо».	1
57	Развитие двигательных качеств. Повторение изученных элементов. Эстафета.	1
58	Акробатические элементы. Повторение изученных элементов. Стойка на руках.	1
59	Развитие двигательных качеств. Повторение изученных элементов. Эстафета.	1
60	Акробатические элементы. Повторение изученных элементов. Стойка на руках.	1
	<b>Спортивные игры. Футбол.</b>	<b>8 часов</b>
61	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры №233-17, 234-17, 236-17, 237-17. Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм (футбол) №130-17, 239-17. Изучение правил игры. Передача внутренней стороной стопы.	1
62	Ведение мяча. Передача внутренней стороной стопы. Подвижные игры с элементами футбола.	1
63	Ведение мяча. Передача внутренней стороной стопы. Подвижные игры с элементами футбола.	1
64	Удар мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	1
65	Удар мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	1
66	Учебная игра в футбол.	1
67	Учебная игра в футбол.	1
68	Учебная игра в футбол.	1

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7

класс - 2 часа в неделю (68 ч).

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>10 часов</b>



1	Правила безопасности на уроках по физической культуре № 130-17, 233-17, 234-17, 236-17. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике №131-17.. Спринтерский бег. Развитие быстроты.	1
2	<b>Лёгкая атлетика.</b> Эстафетный бег. Спринтерский бег. Развитие быстроты.	1
3	<b>Лёгкая атлетика.</b> <b>Контрольное тестирование.</b> Спринтерский бег 60 метров.	1
4	<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
5	<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6	<b>Лёгкая атлетика.</b> <b>Контрольное тестирование.</b> Метание теннисного мяча на дальность с разбега Развитие скоростно-силовых способностей.	1
7	<b>Лёгкая атлетика.</b> Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1
8	<b>Лёгкая атлетика.</b> Кроссовая подготовка. Развитие выносливости	1
9	<b>Лёгкая атлетика.</b> <b>Контрольное тестирование.</b> Бег 1,5м (девочки), 2000м (мальчики).	1
10	<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>бчасов</b>
11	<b>Баскетбол</b> Правила безопасности на уроках по спортивным играм № 130-17,233-17,234-17,236-17. Техника ведения мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1

12	<b>Баскетбол</b> Техника ведения мяча с изменением направления и обводка препятствий (левой, правой рукой).	1
13	<b>Баскетбол</b> Техника ведения мяча с изменением направления и обводка препятствий (левой, правой рукой).	1
14	<b>Баскетбол</b> Техника сочетания технических приёмов: ведение, остановка, бросок.	1
15	<b>Баскетбол</b> Техника сочетания технических приёмов: ведение, остановка, бросок.	1
16	<b>Баскетбол.</b> <b>Контрольное тестирование.</b> Техника выполнения: ведение мяча с заданием.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>8 часов</b>
17	<b>Баскетбол.</b> Правила безопасности на уроках по спортивным играм № 130-17,233-17,234-17,236-17. Техника вырывания и выбивания мяча.	1
18	<b>Баскетбол.</b> Техника вырывания и выбивания мяча.	1
19	<b>Баскетбол.</b> Техника броска одной рукой от головы в движении.	1
20	<b>Баскетбол.</b> Техника броска одной рукой от головы в движении.	1
21	<b>Баскетбол.</b> Техника броска одной рукой от головы в движении.	1
22	<b>Баскетбол. Контрольное тестирование.</b> Техника броска одной рукой от головы в движении.	1
23	<b>Баскетбол.</b> Техника выполнения штрафного броска.	1
24	<b>Баскетбол.</b> Техника выполнения штрафного броска.	1
	<b>Гимнастика.</b>	<b>8 часов</b>

25	<b>Гимнастика.</b> Правила безопасности на уроках по спортивным играм № 130-17,233-17,234-17,236-17. ОРУ со скакалками. Акробатические элементы.	1
26	<b>Гимнастика.</b> Развитие двигательных качеств. Прыжки со скакалкой. Акробатические элементы.	1
27	<b>Гимнастика.</b> Акробатические комбинации. Развитие силовых способностей.	1
28	<b>Гимнастика.</b> Акробатические комбинации. Развитие силовых способностей.	1
29	<b>Гимнастика.</b> Акробатические комбинации. Развитие силовых способностей.	1
30	<b>Гимнастика.</b> Контрольное тестирование. Акробатическая комбинация.	1
31	<b>Гимнастика.</b> Развитие скоростно – силовых способностей. Прыжки со скакалкой (30 секунд).	1
32	<b>Гимнастика.</b> Контрольное тестирование силовых способностей «Сила РДШ».	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>10 часов</b>
33	<b>Волейбол.</b> Техника безопасности на уроках по спортивным играм волейбол № 130-17,233-17,234-17,236-17. Техника приёма мяча снизу.	1
34	<b>Волейбол.</b> Техника приёма мяча снизу.	1
35	<b>Волейбол.</b> Техника приёма мяча снизу.	1
36	<b>Волейбол.</b> Техника приёма мяча снизу.	1
37	<b>Волейбол.</b> Нижняя, верхняя прямая подачи мяча. Приём мяча с подачи.	1
38	<b>Волейбол.</b> Нижняя, верхняя прямая подачи мяча. Приём мяча с подачи.	1
39	<b>Волейбол.</b> Нижняя, верхняя прямая подачи мяча. Приём мяча с подачи.	1
40	<b>Волейбол. Контрольное тестирование.</b>	1

	Нижняя, верхняя прямая подачи мяча.	
41	<b>Волейбол.</b> Выполнение технических приёмов в волейболе.	1
42	<b>Волейбол.</b> Выполнение технических приёмов в волейболе.	1
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>10 часов</b>
43	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке № 132-17,130-17. Теоретические сведения.	1
44	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника попеременного двухшажного хода.	1
45	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника попеременного двухшажного хода.	1
46	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника одновременных ходов.	1
47	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника одновременных ходов.	1
48	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника конькового хода.	1
49	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника конькового хода.	1
50	<b>Лыжная подготовка. Контрольное тестирование</b> классических ходов. Спуски и подъёмы.	1
51	<b>Лыжная подготовка.</b> Коньковый ход. Спуски и подъёмы.	1
52	<b>Лыжная подготовка.</b> Игры на лыжах.	1
	<b>Спортивные игры: Волейбол.</b>	<b>8 часов</b>
53	<b>Волейбол.</b> Техника безопасности на уроках по спортивным играм волейбол № 130-17,233-17,234-17,236-17. Техника приёма мяча снизу.	1
54	<b>Волейбол.</b> Техника приёма мяча снизу.	1
55	<b>Волейбол.</b> Техника приёма мяча снизу.	1
56	<b>Волейбол.</b> Техника приёма мяча снизу.	1
57	<b>Волейбол.</b> Нижняя, верхняя прямая подачи мяча. Приём мяча с подачи.	1
58	<b>Волейбол.</b> Нижняя, верхняя прямая подачи мяча. Приём мяча с подачи.	1

59	<b>Волейбол.</b> Нижняя, верхняя прямая подачи мяча. Приём мяча с подачи.	1
60	<b>Волейбол. Контрольное тестирование.</b> Нижняя, верхняя прямая подачи мяча.	1
	<b>Лёгкая атлетика. Спортивные игры: «Русская лапта»</b>	<b>8 часов</b>
61	<b>Легкая атлетика.</b> Правила безопасности № 131-17, 233-17,234-17,236-17,237-17. Развитие двигательных качеств: быстрота, выносливость. Спортивная игра: «лапта»	1
62	<b>Легкая атлетика.</b> Развитие двигательных качеств: быстрота, выносливость. Спортивная игра: «лапта»	1
63	<b>Легкая атлетика.</b> Контрольное тестирование. Бег 60 метров. Игра «лапта».	1
64	<b>Легкая атлетика.</b> Развитие двигательных качеств посредством спортивной игры «лапта»	1
65	<b>Легкая атлетика.</b> Развитие двигательных качеств посредством спортивной игры лапта.	1
66	<b>Легкая атлетика</b> Развитие двигательных качеств посредством спортивной игры «лапта»	1
67	<b>Легкая атлетика.</b> Техничко-тактические действие в спортивной игре «лапта».	1
68	<b>Легкая атлетика.</b> Техничко-тактические действие в спортивной игре «лапта».	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8

класс - 2 часа в неделю (68 ч).

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>10 часов</b>

1	<p>Правила безопасности на уроках по физической культуре № 130-17, 233-17, 234-17, 236-17.</p> <p>Техника безопасности на уроках по легкой атлетике №131-17..</p> <p>Спринтерский бег. Развитие быстроты.</p>	1
2	<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Эстафетный бег. Спринтерский бег. Развитие быстроты.</p>	1
3	<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p><b>Контрольное тестирование.</b></p> <p>Спринтерский бег 60 метров.</p>	1
4	<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Метание теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	1
5	<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1
6	<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p><b>Контрольное тестирование.</b></p> <p>Метание теннисного мяча на дальность с разбега</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1
7	<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.</p>	1
8	<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.</p>	1
9	<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p><b>Контрольное тестирование.</b></p> <p>Бег 1,5м (девочки), 2000м (мальчики).</p>	1
10	<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>бчасов</b>

11	<b>Баскетбол</b> Правила безопасности на уроках по спортивным играм № 130-17,233-17,234-17,236-17. Техника ведения мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1
12	<b>Баскетбол</b> Техника ведения мяча с изменением направления и обводка препятствий (левой, правой рукой).	1
13	<b>Баскетбол</b> Техника ведения мяча с изменением направления и обводка препятствий (левой, правой рукой).	1
14	<b>Баскетбол</b> Техника сочетания технических приёмов: ведение, остановка, бросок.	1
15	<b>Баскетбол</b> Техника сочетания технических приёмов: ведение, остановка, бросок.	1
16	<b>Баскетбол.</b> <b>Контрольное тестирование.</b> Техника выполнения: ведение мяча с заданием.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>8 часов</b>
17	<b>Баскетбол.</b> Правила безопасности на уроках по спортивным играм № 130-17,233-17,234-17,236-17. Техника вырывания и выбивания мяча.	1
18	<b>Баскетбол.</b> Техника вырывания и выбивания мяча.	1
19	<b>Баскетбол.</b> Техника броска одной рукой от головы в движении.	1
20	<b>Баскетбол.</b> Техника броска одной рукой от головы в движении.	1
21	<b>Баскетбол.</b> Техника броска одной рукой от головы в движении.	1
22	<b>Баскетбол. Контрольное тестирование.</b>	1

	Техника броска одной рукой от головы в движении.	
23	<b>Баскетбол.</b> Техника выполнения штрафного броска.	1
24	<b>Баскетбол.</b> Техника выполнения штрафного броска.	1
	<b>Гимнастика.</b>	<b>8 часов</b>
25	<b>Гимнастика.</b> Правила безопасности на уроках по спортивным играм № 130-17,233-17,234-17,236-17. ОРУ со скакалками. Акробатические элементы.	1
26	<b>Гимнастика.</b> Развитие двигательных качеств. Прыжки со скакалкой. Акробатические элементы.	1
27	<b>Гимнастика.</b> Акробатические комбинации. Развитие силовых способностей.	1
28	<b>Гимнастика.</b> Акробатические комбинации. Развитие силовых способностей.	1
29	<b>Гимнастика.</b> Акробатические комбинации. Развитие силовых способностей.	1
30	<b>Гимнастика.</b> Контрольное тестирование. Акробатическая комбинация.	1
31	<b>Гимнастика.</b> Развитие скоростно –силовых способностей. Прыжки со скакалкой (30 секунд).	1
32	<b>Гимнастика.</b> Контрольное тестирование силовых способностей «Сила РДШ».	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>10 часов</b>
33	<b>Волейбол.</b> Техника безопасности на уроках по спортивным играм волейбол № 130-17,233-17,234-17,236-17. Техника приёма мяча снизу.	1
34	<b>Волейбол.</b> Техника приёма мяча снизу.	1
35	<b>Волейбол.</b> Техника приёма мяча снизу.	1



36	<b>Волейбол.</b> Техника приёма мяча снизу.	1
37	<b>Волейбол.</b> Нижняя, верхняя прямая подачи мяча. Приём мяча с подачи.	1
38	<b>Волейбол.</b> Нижняя, верхняя прямая подачи мяча. Приём мяча с подачи.	1
39	<b>Волейбол.</b> Нижняя, верхняя прямая подачи мяча. Приём мяча с подачи.	1
40	<b>Волейбол. Контрольное тестирование.</b> Нижняя, верхняя прямая подачи мяча.	1
41	<b>Волейбол.</b> Выполнение технических приёмов в волейболе.	1
42	<b>Волейбол.</b> Выполнение технических приёмов в волейболе.	1
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>10 часов</b>
43	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке № 132-17,130-17. Теоретические сведения.	1
44	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника попеременного двухшажного хода.	1
45	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника попеременного двухшажного хода.	1
46	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника одновременных ходов.	1
47	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника одновременных ходов.	1
48	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника конькового хода.	1
49	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника конькового хода.	1
50	<b>Лыжная подготовка. Контрольное тестирование</b> классических ходов. Спуски и подъёмы.	1
51	<b>Лыжная подготовка.</b> Коньковый ход. Спуски и подъёмы.	1
52	<b>Лыжная подготовка.</b> Игры на лыжах.	1
	<b>Спортивные игры: Волейбол.</b>	<b>8 часов</b>
53	<b>Волейбол.</b> Техника безопасности на уроках по спортивным играм волейбол № 130-17,233-17,234-17,236-17. Техника приёма мяча снизу.	1

54	<b>Волейбол.</b> Техника приёма мяча снизу.	1
55	<b>Волейбол.</b> Техника приёма мяча снизу.	1
56	<b>Волейбол.</b> Техника приёма мяча снизу.	1
57	<b>Волейбол.</b> Нижняя, верхняя прямая подачи мяча. Приём мяча с подачи.	1
58	<b>Волейбол.</b> Нижняя, верхняя прямая подачи мяча. Приём мяча с подачи.	1
59	<b>Волейбол.</b> Нижняя, верхняя прямая подачи мяча. Приём мяча с подачи.	1
60	<b>Волейбол. Контрольное тестирование.</b> Нижняя, верхняя прямая подачи мяча.	1
	<b>Лёгкая атлетика. Спортивные игры. «Русская Лапта»</b>	<b>8 часов</b>
61	<b>Легкая атлетика.</b> Правила безопасности № 131-17, 233-17,234-17,236-17,237-17. Развитие двигательных качеств: быстрота, выносливость. Спортивная игра: «лапта».	1
62	<b>Легкая атлетика.</b> Развитие двигательных качеств: быстрота, выносливость. Спортивная игра: «лапта».	1
63	<b>Легкая атлетика.</b> Контрольное тестирование. Бег 60 метров. Игра «лапта».	1
64	<b>Легкая атлетика.</b> Развитие двигательных качеств посредством спортивной игры «лапта».	1
65	<b>Легкая атлетика.</b> Развитие двигательных качеств посредством спортивной игры «лапта».	1
66	<b>Легкая атлетика</b> Развитие двигательных качеств посредством спортивной игры «лапта».	1
67	<b>Легкая атлетика.</b> Техничко-тактические действие в спортивной игре «лапта».	1
68	<b>Легкая атлетика.</b> Техничко-тактические действие в спортивной игре «лапта».	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

в 9 классах - 2 часа в неделю (68 ч).

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>10 часов</b>
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Инстр. №131-17. Специальные беговые упражнения.	1
2	Виды старта. Высокий, низкий и старт с 3-х точек.	1
3	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.	1
4	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 и 60 м.	1
5	<b>Контрольное тестирование.</b> Техника низкого старта.	1
6	Эстафетный бег.	1
7	Эстафетный бег.	1
8	<b>Контрольное тестирование.</b> Эстафетный бег.	1
9	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>6 часов</b>
11	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Инстр. № 240-17. Правила игры. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	1
12	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	1
13	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	1
14	<b>Контрольное тестирование.</b> Юноши – подтягивания на высокой перекладине; девушки – на низкой перекладине.	1
15	Перемещение в защитной стойке. Ведение мяча.	1
16	Перемещение в защитной стойке. Ведение мяча.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>8 часов</b>
17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Инстр. № 240-17. Правила игры. Ведение мяча. ОРУ с мячом.	1

18	Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой с разных позиций.	1
19	Штрафной бросок. Бросок мяча с места после ведения.	1
20	Штрафной бросок. Бросок мяча с места после ведения.	1
21	<b>Контрольное тестирование.</b> Штрафной бросок.	1
22	Бросок мяча в движении после ведения (два шага бросок). Учебная игра.	1
23	Бросок мяча в движении после ведения (два шага бросок). Учебная игра.	1
24	<b>Контрольное тестирование.</b> Знание и соблюдение правил игры в баскетбол.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>8 часов</b>
25	Инструктаж по ТБ. Инстр. № 132-17. Развитие силовых способностей.	1
26	Развитие координационных способностей. Акробатические элементы. Кувырки, стойки.	1
27	Развитие координационных способностей. Акробатические элементы. Кувырки, стойки.	1
28	Комбинация акробатических элементов.	1
29	Комбинация акробатических элементов.	1
30	Комбинация акробатических элементов.	1
31	<b>Контрольное тестирование.</b> Комбинация акробатических элементов.	1
32	Развитие силовых способностей. Упражнения в висе на перекладине.	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>20 часов</b>
33	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Инстр. № 242-17. Правила игры. Верхняя и нижняя передачи.	1
34	Верхняя и нижняя передачи. Верхняя подача на точность.	1
35	Верхняя и нижняя передачи. Верхняя подача на точность.	1
36	Верхняя подача на точность.	1
37	Верхняя подача на точность.	1

38	<i>Контрольное тестирование.</i> Верхняя подача на точность.	1
39	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
40	Прямой нападающий удар. Блокирование.	1
41	Прямой нападающий удар. Блокирование.	1
42	Прямой нападающий удар. Блокирование.	1
43	<i>Контрольное тестирование.</i> Прямой нападающий удар.	1
44	Прямой нападающий удар из зон 2,3,4. Индивидуальное блокирование.	1
45	Прямой нападающий удар из зон 2,3,4. Индивидуальное блокирование.	1
46	Прямой нападающий удар из зон 2,3,4. Индивидуальное блокирование.	1
47	Прямой нападающий удар из зон 1,5,6. Индивидуальное блокирование.	1
48	Прямой нападающий удар из зон 1,5,6. Индивидуальное блокирование.	1
49	<i>Контрольное тестирование.</i> Знание и соблюдение правил игры в волейбол.	1
50	Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра в волейбол.	1
51	Учебная игра в волейбол.	1
52	Учебная игра в волейбол.	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>8 часов</b>
53	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Инстр. № 242-17. Правила игры. Повторение технических приемов.	1
54	Повторение технических приемов. Учебная игра в волейбол.	1
55	Повторение технических приемов. Учебная игра в волейбол.	1
56	Повторение технических приемов. Учебная игра в волейбол.	1
57	Повторение технических приемов. Учебная игра в волейбол.	1
58	<i>Контрольное тестирование.</i> Знание и соблюдение правил игры в волейбол.	1
59	Учебная игра в волейбол.	1

60	Учебная игра в волейбол.	1
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>8 часов</b>
61	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Инстр. №131-17, №242-17. Прыжок в высоту способом «перешагивание». <b>Игра «лапта».</b>	1
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание». <b>Игра «лапта».</b>	1
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание». <b>Игра «лапта».</b>	1
64	<b>Контрольное тестирование.</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание». <b>Игра «лапта».</b>	1
65	Барьерный бег. <b>Игра «лапта».</b>	1
66	Барьерный бег. <b>Игра «лапта».</b>	1
67	<b>Контрольное тестирование.</b> Барьерный бег. <b>Игра «лапта».</b>	1
68	Барьерный бег. <b>Игра «лапта».</b>	1

## Приложение 1

### УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### УМК для учителя

1. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт, 2007. – 140с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2015. – 128с
3. Бутин И.М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 368 с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 464 с.
5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
6. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2013.

7. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2013 - 256 с.
8. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2016.
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: ВЛАДОС, 2012. – 447с.

#### **УМК для ученика**

1. Лях В.И. Учебник Физическая культура: 1-11 класс – М.: Просвещение, 2014г.
2. Виленский М.Я. Учебник Физическая культура 5-9 класс – М.: "Просвещение", 2014 г.
3. Бойко А.Ф. А вы любите бег? М: Физкультура и спорт,2011
4. Бутин И.М. Проложи свою лыжню - М.: Просвещение, 2015
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе - М.: Просвещение, 2019
6. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М. Физкультура и спорт, 2019
7. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре -М: Просвещение, 2016

Условные обозначения: Д- демонстрационный экземпляр (1экз);  
 К- комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г- комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	2	3	4
1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят

			В состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ, входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>			
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.8	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	



2.9	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
2.10	Маты гимнастические	Г	
2.11	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
2.13	Скакалка гимнастическая	К	
2.14	Палка гимнастическая	К	
2.15	Обруч гимнастический	К	
<b>Лёгкая атлетика</b>			
2.18	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
2.20	Номера нагрудные	Г	
2.21	Мячи для метания	Г	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
2.22	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
2.23	Мячи баскетбольные	Г	
2.24	Сетка волейбольная	Д	
2.25	Мячи волейбольные	Г	
2.26	Ворота для мини-футбола	Д	
2.27	Мячи волейбольные	Г	
2.28	Биты для русской лапты	Г	
2.29	Мячи теннисные	Г	
<b>Средства первой помощи</b>			
	Аптечка медицинская	Д	
<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>			
3.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для

			мальчиков и девочек
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
<b>4 Пришкольный стадион (площадка)</b>			
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
4.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
4.6	Спортивный городок	Д	Турники, рукоход, шведская стенки