

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 С.ДОБРОЕ
ДОБРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО: _____ /Курляев В.В./ Протокол № 1 от «30 августа 2021 г.»</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора по УВР _____ /Хайретдинова Д.Д./ от «30 августа» 2021г.</p>	<p>«Утверждаю» И.о.директор МБОУ СОШ №1 с.Доброе _____ /Раздобарина М.О./ Приказ № 81 от « 31 августа» 2021г.</p>
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета
«Физическая культура (базовый уровень)
на 2021-2022 учебный год**

Составитель:

учитель физической культуры Кондратьев А.Н. Высшая КК

Классы: 6-9

**Всего часов в год: 6,8,9 классы по 102ч. в каждом классе
7 кл. – 68 ч.**

**Всего часов в неделю: 6,8,9 по 3 часа в каждом классе
7 кл. – 2 часа**

1. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования

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

Личностные результаты

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в лыжных гонках демонстрировать технику передвижения, спусков, подъёмов, передвигаться до 3-х км;

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

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

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

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

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

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

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

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстками.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, - составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

2 . Основное содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

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

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно -оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно -двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно -оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико -тактические действия и приемы игры в футбол, мини -футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико -тактические действия и правила.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно -ориентированная физкультурная деятельность

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

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

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. Тематическое планирование

Тематическое планирование (102 ч на весь учебный год по 3 часа в неделю) в 6 классе

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность <ul style="list-style-type: none">• гимнастика с основами акробатики• лёгкая атлетика• лыжная подготовка• спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, спортивная лапта.)• плавание• общеразвивающие упражнения	 В процессе проведения уроков 16 26 15 42 3 В процессе проведения уроков
Общее количество часов	102

**Тематическое планирование (68 ч на весь учебный год по 2 часа в неделю)
в 7 классе**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Физическая культура человека	1
2	Легкая атлетика: беговые упражнения	4
3	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1
4	Правила спортивных игр. Игры по правилам	2
5	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	3
6	Упражнения в метании малого мяча.	2
7	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
8	Преодоление препятствий разной сложности.	2
9	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила	1
10	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	5
11	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	7
12	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
13	Оценка эффективности занятий физической культурой	1
14	Акробатические упражнения и комбинации	3
15	Передвижение в висах и упорах.	3
16	Прикладная физическая подготовка: лазание.	2
17	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	2
18	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
19	Физическая культура в современном обществе.	1
20	История и современное развитие физической культуры	1
21	Передвижение на лыжах разными способами.	5
22	Торможения.	1
23	Подъёмы и спуски.	1
24	Повороты.	2
25	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	6
26	Техника движений и ее основные показатели.	1
27	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1
28	Плавание.	3
29	Организация досуга средствами физической культуры.	1
30	Зачётный урок	1
31	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
Всего		68

**Тематическое планирование (102 ч на весь учебный год по 3 часа в неделю)
в 8 классе**

Разделы и темы.	Количество часов.
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.	4
1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.	1
2. . Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
3. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по волейболу.	1
4. Правильное питание	1
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.	4
5. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1
6. Закаливание.	1
7. Техника безопасности на уроках спортивных игр, гигиенические требования к учащимся.	1
8. Правила поведения на водоемах.	1
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	94
9. . Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	16
10. Легкая атлетика. спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.	19
11. Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. Футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА (игра лапта).	38
12. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	18
13. Плавание Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	2
Общее количество часов	102

**Тематическое планирование (102 ч на весь учебный год по 3 часа в неделю)
в 9 классе**

Разделы и темы.	Количество часов.
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.	4
1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основные этапы развития физической культуры в России.	1
2. Олимпийские игры древности и современные достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	1
3. История развития Олимпийского движения. Подготовка к сдаче норм ГТО. Основные этапы развития физической культуры в России.	1
4. Достижения зарубежных и отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Правила соревнований по волейболу.	1
5. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	1
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.	4
5. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	2
6. Основы туристской подготовки.	1
7. Первая помощь при травмах.	1
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	94
8. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки.	19
9. Легкая атлетика. <i>спортивная ходьба</i> , бег на короткие, средние и <i>длинные</i> дистанции, <i>барьерный</i> , эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.	23
10. Спортивные игры. технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе. Футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	32
11. Лыжная подготовка. основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	18
12. Плавание Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Помощь пострадавшим на воде	2
Общее количество часов	102

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 6 КЛАССА (102 часов)**

№ уро-ка	Тема урока	Кол-во часов
<i>Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика (12 ч.) Гимнастика (16 ч.)</i>		
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по охране труда. Возрождение Олимпийских игр. Зарождение Олимпийского движения в России.	1
2.	Тестирование бега на 30 м, челночного бега 3х 10 и прыжка в длину с места.	1
3.	Тестирование бега на 60 и 300 м, подтягивания и поднимания туловища из положения лёжа за 30 с.	1
4.	Техника старта с опорой на одну руку. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
5.	Техника метания мяча на дальность. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
6.	Тестирование метания мяча на дальность.	1.
7.	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Физическая подготовка и физическая подготовленность.	1
8.	Техника прыжка в длину с разбега.	1
9.	Тестирование прыжка в длину с разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
11.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
12.	Тестирование бега на 1000 м.	1
13.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
14.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.	1
15.	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, «мост». Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1
16.	Акробатические упражнения: «мост» из положения стоя, два кувырка вперед слитно.	1
17.	Акробатические комбинации. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
18.	Висы и упоры. Подготовка к занятиям физической культуры. Планирование занятий физической культуры.	1
19.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1
20.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1
21.	Упражнения на брусьях.	1
22.	Комбинации на брусьях.	1
23.	Опорные прыжки: техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.	1
24.	Опорный прыжок.	1
25.	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1
26.	Ритмическая гимнастика (девочки). Лазание по канату. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1
27.	Лазание по канату в три приёма и гимнастической стенке.	1
28.	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
<i>Спортивные игры (волейбол) (16 ч.) Плавание (3 ч.)</i>		
29.	Волейбол. ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	1

30.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1
31.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1
32.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1
33.	Волейбол. Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1
34.	Волейбол. Приём мяча снизу, нижняя подача.	1
35.	Волейбол. Передачи и приёмы мяча после передвижения.	1
36.	Волейбол. Передачи и приёмы мяча после передвижения.	1
37.	Волейбол. Верхняя прямая подача.	1
38.	Волейбол. Верхняя прямая подача.	1
39.	Волейбол. Тактические действия.	1
40.	Волейбол. Учебная игра.	1
41.	Волейбол. Игра по правилам. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
42.	Волейбол. Игра по правилам.	1
43.	Волейбол. Игра по правилам. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
44.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1
45.	Плавание. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Основы знаний: название упражнений, основных признаков техники. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1
46.	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
47.	Правила соревнований и определение победителя. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
Лыжная подготовка (15 ч.) Спортивные игры (баскетбол)(15 ч.)		
48.	ТБ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	1
49.	Одновременный бесшажный ход.	1
50.	Одновременный одношажный ход.	1
51.	Одновременный двухшажный ход.	1
52.	Совершенствование техники изученных ходов.	1
53.	Чередование различных лыжных ходов.	1
54.	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1
55.	Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах.	1
56.	Торможение и повороты «упором».	1
57.	Преодоление небольших трамплинов.	1
58.	Подъёмы на склон и спуски со склона.	1
59.	Прохождение дистанции на лыжах 2км.	1
60.	Прохождение дистанции на лыжах 3 км.	1
61.	Игры и эстафеты на лыжах.	1
62.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1
63.	Баскетбол. ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	1
64.	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте.	1
65.	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	1
66.	Баскетбол. Ведение мяча на месте.	1
67.	Баскетбол. Ведение мяча в движении.	1
68.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления.	1
69.	Баскетбол. Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча.	1
70.	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча.	1
71.	Баскетбол. Броски мяча в корзину.	1
72.	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками. Подготовка к выполнению норм	1

	ГТО.	
73.	Баскетбол. Броски мяча в корзину одной рукой.	1
74.	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1
75.	Баскетбол. Тактические действия.	1
76.	Баскетбол. Игра по правилам.	1
77.	Баскетбол. Игра по правилам.(Контрольный урок)	1
Спортивные игры (футбол (6 ч.), спортивная лапта (5 ч.)).		
Лёгкая атлетика (14 ч.)		
78.	Футбол. ТБ на занятиях футболом. Основные приёмы и правила игры. Техника ведения мяча ногами.	1
79.	Футбол. Техника передачи мяча ногами..	1
80.	Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу ногой. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
81.	Футбол. Жонглирование мячом ногами.	1
82.	Футбол. Учебная игра.	1
83.	Футбол. Игра по правилам.	1
84.	Спортивная лапта: правила игры; передачи мяча и ловля в паре.	1
85.	Передачи мяча и ловля в паре. Удары по мячу битой.	1
86.	Основные приёмы. Удары по мячу битой. Развитие быстроты, координации.	1
87.	Тактические действия игроков в защите и нападении. Учебная игра в лапту.	1
88.	Игра в лапту по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	1
89.	Броски малого мяча на точность. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
90.	Метание малого мяча на дальность.	1
91.	Тестирование метание малого мяча на дальность.	1
92.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
93.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
94.	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту».	1
95.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
96.	Эстафетный бег. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
97.	Тестирование бега на 60 и 100 м.	1
98.	Прыжок в длину с разбега. Тестирование бега на 300 м.	1
99.	Прыжок в длину с разбега. Тестирование бега на 1000 м.	1
100.	Тестирование бега на 1500 м.	1
101.	Тестирование бега на 30 м, челночного бега 3х 10 и прыжка в длину с места.	1
102.	Тестирование: подтягивания, поднимания туловища из положения лёжа за 30 с., наклона вперёд из положения сидя.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 7 КЛАССА (68 часов)**

№ уро ка.	Содержание учебного материала.	Кол-во часов
1.	Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
2.	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Беговые упражнения. Спортивная ходьба	1
3	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 30 м с низкого старта. Игра «Футбол».	1
4	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м.	1
5	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (гибкости, ловкости).	1
6	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Шестиминутный бег.	1
7	Прикладная физическая подготовка: прыжки. Прыжки в длину «согнув ноги».	1
8	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1
9.	Упражнения в метании малого мяча.	1
10.	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
11.	Упражнения в метании малого мяча. Подвижная игра «Лапта».	1
12.	Преодоление препятствий разной сложности.	1
13.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Эстафеты и подвижные игры.	1
14.	Оценка эффективности занятий. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
15.	Акробатические упражнения и комбинации	1
16.	Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по наклонной скамейке.	1
17.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад, вперед, стойка на лопатках.	1
18.	Передвижение в висах и упорах	1
19.	Передвижение в висах и упорах. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	1
20.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Комбинации на бревне. Опорный прыжок.	1
21.	Передвижение в висах и упорах. Упражнения в висе. Опорный прыжок.	1
22.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне.	1
23.	Прикладная физическая подготовка: лазание.	1
24.	Эстафета по полосе препятствий.	1
25.	Прикладная физическая подготовка: лазание. Закрепление.	1
25.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Совершенствование техники.	1
27.	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
28.	Физическая культура в современном обществе. Весёлые старты.	1
29.	Требования техники безопасности во время лыжной подготовки. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
30.	Передвижение на лыжах разными способами. Повторение техники попеременного двухшажного хода.	1
31.	Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный ход.	1
32.	Передвижение на лыжах разными способами. Повторение техники бесшажного одновременного хода	1
33.	Торможения. Торможение плугом. Совершенствование техники подъема елочкой.	1
34.	Подъемы и спуски.	1
35.	Передвижение на лыжах разными способами. Развитие скоростных качеств	1

36.	Передвижение на лыжах разными способами. Попеременные ходы. Развитие выносливости.	1
37.	Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции до 3 км.	1
38.	Повороты. Слалом.	1
39.	Лыжная эстафета.	1
40.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Передача мяча через сетку.	1
41.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Закрепление техники приема и передачи мяча. Двусторонняя игра.	1
42.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Боковая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками..	1
43.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Техника нижней прямой подачи.	1
44.	Двусторонняя учебная игра в волейбол.	1
45.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Закрепление техники нападающего удара.	1
46.	Игра «Волейбол».	1
47.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Передачи и остановка мяча в футболе.	1
48.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1
49.	Техника движений и ее основные показатели.	1
50.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Повторение технических элементов игры в футбол.	1
51.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1
52.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Передача мяча, ведение мяча.	1
53.	Учебная игра в футбол.	1
54.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Закрепление техники ведения мяча.	1
55.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Повторение техники бросков.	1
56.	Учебная игра в баскетбол.	1
57.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Броски в кольцо, действия нападающего.	1
58.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Передача мяча со сменой мест	1
59.	Подвижная игра «Лапта».	1
60.	Прикладная физическая подготовка: бег. Барьерный бег. Эстафетный бег.	1
61.	Прикладная физическая подготовка: бег. Техника спринтерского бега.	1
62.	Плавание.	1
63.	Плавание. Освоение техники плавания.	1
64.	Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем	1
65.	Прикладная физическая подготовка: прыжки. Прыжки в длину «согнув ноги».	1
66.	Зачётный урок по пройденному материалу.	1
67.	Организация досуга средствами физической культуры.	1
68.	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 8 КЛАССА (102 часов)**

№ урока.	Содержание учебного материала.	Кол-во часов
Основы физической культуры и здорового образа жизни. (1 ч).		
1.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (10 ч)		
2.	Низкий старт. Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Прыжки в длину.	1
3.	Совершенствование техники низкого старта. Стартовый разгон. Спортивная ходьба.	1
4.	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Подтягивание. Кроссовая подготовка.	1
5	Челночный бег. Элементы техники национальных видов спорта. П/игра «Лапта».	1
6	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. Прыжки в длину с места П/игры.	1
7	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча. Эстафетный бег.	1
8	Наклоны туловища вперёд из положения сидя. Метание малого мяча. Закрепление техники эстафетного бега.	1
9	Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	1
10.	Прыжки в длину. Полоса препятствий. Подвижные игры и эстафеты.	1
11.	Техника метания малого мяча. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (8 ч); волейбол (4 ч)		
12.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	1
13.	Бросок мяча в «корзину» после ведения (разучивание).	1
14.	Бросок мяча в «корзину» после ведения (закрепление).	1
15.	Закрепление техники бросков.	1
16.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	1
17.	Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра «Баскетбол».	1
18.	Совершенствование техники ведения и бросков мяча.	1
19.	Учебная игра «Баскетбол».	1
20.	Правила ТБ при игре в волейбол. Нижняя прямая подача.	1
21.	Закрепление техники нижней прямой подачи, приема и передачи мяча.	1
22.	Совершенствование техники подачи, приема и передачи мяча. Эстафеты волейболиста.	1
23.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Учебная игра «волейбол».	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1 ч).		
24.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1
Основы физической культуры и здорового образа жизни. (1 ч).		
25.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (19 ч).		
26.	Строевые упражнения. Длинный кувырок (мальч.). «Мост» и поворот в упор стоя на 1 колене (девоч.)	1
27.	Опорный прыжок. Упражнения в висе. Акробатические упражнения и комбинации.	1

28.	Страховка и самостраховка. Акробатика. Лазание по канату. П/игры.	1
29.	Стойка на голове и руках. Переворот в сторону.	1
30.	Совершенствование раннее изученных акробатических элементов.	1
31.	Длинный кувырок прыжком. «Мост» из положения стоя.	1
32.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад. Стойка на предплечьях.	1
33.	Подъем махом назад ноги врозь. Комбинация на бревне. Акробатика.	1
34.	Из вися на н/ж толчком подъем в упор на в/ж. подъем переворотом.	1
35.	Подъем завесом вне (м.). Из вися на под коленках через стойку на руках в упор присев. Опорный прыжок.	1
36.	Упражнения на перекладине. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Опорный прыжок.	1
37.	«Мост» из положения стоя. Лазание по канату. Опорный прыжок. Подъем переворотом махом.	1
38.	Подтягивание в вися. Опорный прыжок Закрепление техники упражнений на гимнастическом бревне.	1
39.	Стойка на голове. Лазание по канату. Упражнения на параллельных и разновысоких брусьях.	1
40.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Упражнения на низкой перекладине.	1
41.	Закрепление техники упражнений на перекладине и гимнастическом бревне.	1
42.	Акробатические комбинации. Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1
43.	Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатика. Упражнения на перекладине и гимнастическом бревне.	1
44.	Упражнения на перекладине и гимнастическом бревне (зачет).	1
Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (3 ч).		
45.	Броски мяча после ведения	1
46.	Совершенствование техники ведения и бросков мяча.	1
47.	Учебная игра «Баскетбол»	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1 ч).		
48.	Закаливание.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. (18 ч)		
49.	Повторение попеременного двушажного хода.	1
50.	Основные способы передвижения на лыжах	1
51.	Развитие выносливости	1
52.	Повторение техники бесшажного одновременного хода	1
53.	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	1
54.	Торможение плугом. Совершенствование техники подъема елочкой.	1
55.	Развитие скоростно-силовых качеств	1
56.	Совершенствование техники торможения плугом, преодоление препятствий.	1
57.	Совершенствование техники торможения плугом, изученных ходов.	1
58.	Развитие скоростных качеств	1
59.	Соревнования на дистанции 3км.	1
60.	Развитие выносливости	1
61.	Совершенствование техники изученных лыжных ходов	1
62.	Соревнования на дистанции 4 км.	1
63.	Повторение техники поворотов вправо и влево при спусках	1
64.	Развитие выносливости	1
65.	Совершенствование техники спусков со склона, подъемов.	1
66.	Гонка на дистанции 3 км (зачет).	1

Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол. (8 ч)		
67	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по волейболу.	1
68.	Технические приемы и тактические действия в волейболе Повторение техники приема и передачи мяча.	1
69.	Повторение техники подач.	1
70.	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1
71.	Нападающий удар.	1
72.	Развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств.	1
73.	Верхняя прямая подача.	1
74.	Совершенствование техники подачи мяча. Игра «Волейбол».	1
Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол. (9ч)		
75.	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Повторение техники ведения и передачи мяча.	1
76.	Повторение техники бросков.	1
77.	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	1
78.	Повторение техники ведения мяча.	1
79.	Передачи мяча в движении.	1
80.	Повторение техники бросков.	1
81.	Совершенствование техники ведения, передачи и бросков мяча.	1
82.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
83.	Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Игра «Баскетбол»	1
Основы физической культуры и здорового образа жизни. (1 ч).		
84	Правильное питание	1
Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол (3 ч.)		
85	Техника безопасности на уроках спортивных игр, гигиенические требования к учащимся.	1
86.	Совершенствование технических элементов.	1
87.	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра «Мини-футбол».	1
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. (12 ч), плавание (3 ч)		
88.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	1
89.	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1
90.	Прыжки в высоту (зачет). Бег на короткие дистанции.	1
91.	Развитие скоростных способностей.	1
92.	Учет бега на короткие дистанции.	1
93.	Повторение техники кроссового бега и метания.	1
94.	Совершенствование техники метания.	1
95.	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Подтягивание. Кроссовая подготовка.	1
96.	Подтягивание. Полоса препятствий.	1
97.	Прыжки в длину. Подвижные игры и эстафеты.	1
98.	Метание (зачет). Технические приемы и тактические действия в мини-футболе. Игра «мини-футбол».	1
99.	Учет бега на длинные дистанции.	1
100	Плавание. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	1
101	Плавание. Игры на воде.	1
102	Плавание. Правила поведения на водоемах.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 9 КЛАССА (102 часов)**

№ уро-ка	Содержание учебного материала	Кол-во часов
<i>ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. (1 ч).</i>		
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основные этапы развития физической культуры в России.	1
<i>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Легкая атлетика (13 ч).</i>		
2	Низкий старт и стартовый разгон	1
3	Совершенствование техники низкого старта	1
4	Бег на короткие дистанции. Бег 60 м.	1
5	Бег на короткие дистанции. Бег 100 м.	1
6	Эстафетный бег	1
7	Закрепление техники эстафетного бега	1
8	Бег 60 м (зачет) Метание малого мяча	1
9	Повторение техники метания	1
10	Метание малого мяча (зачет). Игра «Лапта»	1
11	Кроссовый бег 2000м .	1
12	Высокий старт, бег по дистанции. Барьерный бег.	1
13	Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м.	1
14	Учет бега на длинные дистанции. Эстафетный бег.	1
<i>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Спортивные игры (9 ч).</i>		
15	Баскетбол. Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока и скорости.	1
16	Баскетбол. Бросок мяча после ведения одной и двумя руками.	1
17	Баскетбол. Совершенствование тактических действий	1
18	Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра баскетбол	1
19	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1
20	Закрепление техники приема нижней прямой подачи, передачи мяча сверху	1
21	Прием мяча снизу.	1
22	Верхняя боковая подача	1
23	Совершенствование техники приема и передачи мяча	1
<i>ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. (1 ч).</i>		
24	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	1
<i>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. (1 ч).</i>		
25	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1
<i>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Гимнастика (19 ч).</i>		
26	Строевые упражнения	1
27	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперед и назад слитно	1
28	Закрепление техники кувырков	1
29	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат	1
30	Длинный кувырок. С моста переход в упор на колено	1
31	Комбинация из изученных элементов (разучивание)	1

32	Закрепление акробатической комбинации	1
33	Совершенствование техники акробатической комбинации	1
34	Зачетный урок по акробатике	1
35	Махом одной и толчком другой переворот	1
36	Соскок махом назад с поворотом	1
37	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Подъем переворотом	1
38	Соскок перемахом одной ноги	1
39	Упражнения на брусьях. Наскок в упор, ходьба на руках	1
40	Размахивания в упоре, соскок махом вперед	1
41	Кувырок вперед	1
42	Опорный прыжок	1
43	Закрепление техники зачетных комбинаций	1
44	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Зачетный урок по опорным прыжкам, упражнениям на брусьях и перекладине.	1
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Спортивные игры (3 ч).		
45	Взаимодействия игроков первой линии	1
46	Закрепление тактических действий	1
47	Учебная игра «Волейбол» Правила соревнований по волейболу.	1
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. (1 ч).		
48	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. (1 ч).		
49	История развития Олимпийского движения. Олимпийские игры древности и современности.	1
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Лыжная подготовка (18 ч)		
50	Основные способы передвижения на лыжах. Повторение известных ходов	1
51	Одновременный одношажный ход	1
52	Попеременный двухшажный ход	1
53	Одновременный двухшажный ход	1
54	Одновременный бесшажный ход	1
55	Коньковый ход	1
56	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	1
57	Торможение плугом, упором	1
58	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
59	Совершенствование техники торможения	1
60	Прохождение дистанции 3 км.	1
61	Прохождение дистанции 4 км	1
62	Спуски со склонов	1
63	Подъем скользящим шагом	1
64	Прохождение дистанции 4,5 км	1
65	Повторение техники лыжных ходов	1
66	Прохождение дистанции 4,5 км	1
67	Гонка на дистанции 3 км (зачет)	1
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Спортивные игры (10 ч).		
68	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
69	Нападающий удар. Правила соревнований по волейболу	1
70	Закрепление техники нападающего удара	1
71	Верхняя прямая подача	1
72	Закрепление техники подачи мяча	1
73	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Учеб-	1

	ная игра «Волейбол»	
74	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча в баскетболе	1
75	Штрафной бросок	1
76	Учебная игра «Баскетбол»	1
77	Подтягивание на перекладине (зачет)	
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (1 ч).		
78	Достижения зарубежных и отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. (1 ч).		
79	Первая медицинская помощь при травмах	1
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Спортивные игры (10 ч)		
80	Ведение и передача мяча в баскетболе.	1
81	Броски мяча в кольцо после ведения	1
82	Игра в защите 2-1-2	1
83	Штрафной бросок	1
84	Закрепление техники бросков	1
85	Игра «Баскетбол»	1
86	Повторение технических элементов игры в футбол	1
87	Обманные действия, финты	1
88	Техника ударов по мячу	1
89	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Учебная игра «мини-футбол».	1
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Легкая атлетика (12 ч)		
90	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	1
91	Совершенствование техники прыжка в высоту	1
92	Зачет по прыжкам в высоту	1
93	Спринтерский бег	1
94	Закрепление техники спринтерского бега	1
95	Бег 60 м (зачет)	1
96	Повторение техники кроссового бега	1
97	Кросс 2000 м	1
98	Технические приемы и тактические действия в мини-футболе Игра «мини-футбол»	1
99	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра «мини-футбол»	1
100	Плавание. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	1
101	Плавание . Помощь пострадавшим на воде	1
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. (1 ч).		
102	Основы туристской подготовки	1