

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

Рассмотрено:
Руководитель МО
А.А. Давледьянова

«31» августа 2021 г.

Согласовано:
И.о. зам. директора по УВР
Е.В. Легаева

«31» августа 2021 г.

Утверждено:
Директор ГБОУ СОШ
с. Выселки
О.А. Чабуркина
«31» августа 2021 г.

**Рабочая программа
основного общего образования
по учебному предмету «Физическая культура»
5 – 9 классы**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 5-9-х классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО с учетом содержания основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ с. Выселки и авторской программы М.Я Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях-7е издание, рекомендованной Министерством образования и науки РФ.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых

познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как

конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной

культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких как «система», «факт», «закономерность», «феномен», «анализ», «синтез», «функция», «материал», «процесс», является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией,

участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как в средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создания образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности. В процессе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные задаче средства, принимать решения, в том числе в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способности к

разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, анализу результатов поиска и выбору наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы

решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
- соотносить свои действия с целью обучения.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;

- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее

решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);

- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и

профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

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.

2. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

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 для обучающихся 5 класса.

3 часа в неделю. Всего: 102 часа.

№ урока	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний: физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по т/б	1
2	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
3	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
4	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1
5	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты...	1
6	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	1
7	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	1
8	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
9	Метание мяча на дальность с разбега.	1
10	Метание мяча на дальность с разбега	1
11	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
12	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
13	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
14	Длительный бег. Развитие выносливости. Развитие силовой	1

	выносливости.	
15	Длительный бег. Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости.	1
16	Преодоление препятствий.	1
17	Переменный бег. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
18	Гладкий бег. Кроссовая подготовка. Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	1
19	Гладкий бег. Кроссовая подготовка. Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1
20	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1
21	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
22	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
23	Бросок мяча. Тактика свободного нападения.	1
24	Бросок мяча. Тактика свободного нападения	1
25	Вырывание и выбивание мяча	1
26	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	1
27	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	1
28	Развитие скоростных силовых качеств.	1
29	Развитие скоростных силовых качеств	1
30	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1
31	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1
32	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1
33	Метание мяча на дальность.	1
34	Высокий старт от 10-15 м. Бег с ускорением от 30-4- м.	1
35	Основы знаний по гимнастике и акробатике т\б при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.	1
36	Строевые упражнения.	1
37	Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Перестроение из колонны по одному в колонну по четверо	1
38	Развитие координационных способностей.	1
39	Развитие координационных способностей.	1
40	Развитие гибкости. Совершенствование в висах и упорах. Лазание по канату.	1
41	Развитие гибкости. Совершенствование в висах и упорах. Лазание по канату.	1
42	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно- силовых способностей.	1
43	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно- силовых способностей	1
44	Развитие координационных способностей. Прыжки через	1

	короткую скакалку.	
45	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку.	1
46	Повторный инструктаж по т\б. Инструктаж по гимнастике. Упражнения на гимнастическом бревне.	1
47	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1
48	Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов	1
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
50	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
51	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1
52	Техника бесшажного и одновременного хода.	1
53	Преодоление препятствий произвольным способом.	1
54	Прохождение дистанции до 3 км	1
55	Лыжные гонки на 1 км.	1
56	Подвижные игры на лыжах	1
57	Встречная эстафета без палок.	1
58	Круговая эстафета до 150м.	1
59	Преодоление препятствий произвольным способом.	1
60	Прохождение дистанций до 3 км.	1
61	Лыжные гонки на 1 км.	1
62	Подвижные игры на лыжах	1
63	Круговая эстафета до 150 м. с лыжными палками.	1
64	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками.	1
65	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1
66	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1
67	Совершенствование передачи мяча от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
68	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
69	КУ - техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
70	КУ - техника ведения мяча. Броски по кольцу.	1
71	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	1
72	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	1
73	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д- перестрелка, М - футбол.	1
74	Строевая подготовка. Д-перестрелка, М - футбол (технические элементы).	1
75	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1
76	Строева подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	1
77	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1
78	Развитие скоростно- силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д-перестрелка, М- футбол. Подведение итогов четверти.	1

79	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста	1
80	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
81	Совершенствование техники набрасывания мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
82	Совершенствование техники набрасывания мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	1
83	КУ- техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника прием и передачи мяча снизу.	1
84	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой и нижней подачи.	1
85	КУ- техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
86	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъём корпуса из положения лёжа.	1
87	КУ- подъем корпуса из положения лёжа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
88	КУ- подъем корпуса из положения лёжа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
89	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра	1
90	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
91	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1
92	КУ- техника разбега в три шага прыжка в высоту на максимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
93	Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение- метание набивного мяча.	1
94	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1
95	выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ - прыжки через скакалку за 1 мин.	1
96	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	1
97	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1
98	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
99	КУ-техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
100	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
101	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
102	Встречная эстафета с палочками	1

Тематическое планирование для обучающихся 6 класса.

3 часа в неделю. Всего: 102 часа.

№ урока	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний: физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по т/б	1
2	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
3	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
4	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1
5	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1
6	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости.	1
7	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости.	1
8	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
9	Метание мяча на дальность с разбега.	1
10	Метание мяча на дальность с разбега	1
11	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
12	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
13	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
14	Длительный бег. Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости.	1
15	Длительный бег. Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости.	1
16	Преодоление препятствий.	1
17	Переменный бег. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность	1
18	Гладкий бег. Кроссовая подготовка. Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1
19	Гладкий бег. Кроссовая подготовка. Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1
20	Развитие скоростных силовых качеств	1
21	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1
22	Метание мяча на дальность.	1
23	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м	1
24	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
25	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1
26	КУ-техника разбега в три шага прыжка в высоту на максимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
27	Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение-метание набивного мяча.	1
28	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5	1

	мин.	
29	выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ - прыжки через скакалку за 1 мин.	1
30	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1
31	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
32	КУ-техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
33	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
34	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
35	Встречная эстафета с палочками.	1
36	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1
37	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
38	Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол.	1
39	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
40	Бросок мяча. Тактика свободного нападения.	1
41	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	1
42	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	1
43	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1
44	Совершенствование передачи мяча от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
45	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
46	КУ - техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
47	КУ - техника ведения мяча. Броски по кольцу.	1
48	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	1
49	Передача мяча одной рукой от головы на месте и движении. Игра (2х2, 3х3).	1
50	Передача мяча одной рукой от головы на месте и движении. Игра в мини-баскетбол.	1
51	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра (2х2, 3х3).	1
52	Ведение мяча с изменением направления. Перехват мяча.	1
53	Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение.	1
54	Перехват мяча. Позиционное нападение.	1
55	Передачи мяча в тройках. Позиционное нападение.	1
56	Позиционное нападение через заслон.	1
57	Передачи мяча в тройках со сменой места.	1
58	Перехват мяча. Позиционное нападение через заслон.	1
59	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Перехват мяча.	1
60	Бросок двумя руками от головы после остановки.	1

61	Нападение быстрым прорывом (2х1).	1
62	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (2х1).	1
63	Основы знаний по гимнастике и акробатике т/б при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1
64	Строевые упражнения.	1
65	Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением.	1
66	Развитие координационных способностей.	1
67	Развитие гибкости. Совершенствование в висах и упорах. Лазание по канату.	1
68	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
69	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку.	1
70	Повторный инструктаж по т/б, инструктаж по гимнастике. Упражнения на гимнастическом бревне.	1
71	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1
72	Опорный прыжок "ноги врозь". Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	1
73	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	1
74	Выполнение опорного прыжка.	1
75	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации	1
76	Два кувырка вперёд слитно. "Мост" из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приёма.	1
77	Два кувырка вперёд слитно. "Мост" из положения стоя с помощью. Лазание по канату в два приёма.	1
78	Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в 2 приема.	1
79	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с мячом.	1
80	ОРУ с предметами. Лазание по канату в 3 приема на расстояние.	1
81	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
82	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
83	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1
84	Техника бесшажного и одновременного хода.	1
85	Преодоление препятствий произвольным способом.	1
86	Прохождение дистанции до 3 км.	1
87	Лыжные гонки на 1 км.	1
88	игры на лыжах	1
89	Подвижная встречная эстафета без палок.	1
90	Круговая эстафета до 150м.	1
91	Преодоление препятствий произвольным способом.	1
92	Прохождение дистанций до 3 км.	1
93	Лыжные гонки на 1 км	1

94	Подвижные игры на лыжах.	1
95	Круговая эстафета до 150 м. с лыжными палками.	1
96	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Позиционное нападение.	1
97	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	1
98	Комбинации из разученных элементов в парах.	1
99	Комбинации из разученных элементов в парах. Эстафеты.	1
100	Прием мяча снизу в парах и после подачи. Эстафеты.	1
101	Комбинации из разученных элементов передвижений. Нижняя прямая подача.	1
102	Комбинации из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1

Тематическое планирование для обучающихся 7 класса.

3 часа в неделю. Всего: 102 часа.

№ урока	Содержание	Кол-во часов
1	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
2	Высокий старт. Бег по дистанции. Встречные эстафеты.	1
3	Высокий старт. Бег по дистанции. Линейные эстафеты.	1
4	Бег по дистанции. Эстафеты линейные. Челночный бег 3х10м.	1
5	Бег 60 м. на результат.	1
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.	1
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча 150гр.	1
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. Метание мяча 150гр.	1
9	Прыжок в длину на результат.	1
10	Бег 1500 м. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1
11	Бег 1500 м. Спортивная игра "Лапта".	1
12	Бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
13	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
14	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1
15	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
16	Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о темпе упражнения.	1
17	Преодоление вертикальных препятствий. Понятие об объёме упражнения.	1

18	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	1
19	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Лепта".	1
20	Бег 2000 м. ОРУ с гимнастической палкой.	1
21	Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь(м.). Вис лежа, вис присев(д.).	1
22	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение на гимнастической скамейке.	1
23	Упражнение на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1
24	ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе.	1
25	Подтягивание в висе на перекладине на результат.	1
26	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1
27	Опорный прыжок способом "согнув ноги" (м.). Опорный прыжок способом "ноги врозь" (д.).	1
28	Опорный прыжок способом "ноги врозь" (д.). Опорный прыжок способом "согнув ноги" (м.). . Эстафеты.	1
29	Опорный прыжок способом "согнув ноги" (м.). Опорный прыжок способом "ноги врозь" (д.).). Выполнение комплекса.	1
30	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты	1
31	Выполнение комплекса ОРУ с обручем на оценку.	1
32	Выполнение опорного прыжка.	1
33	Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя без помощи (д.).	1
34	Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя без помощи (д.).	1
35	Лазание по канату в два приёма. Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом	1
36	Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя без помощи (д.). Эстафеты.	1
37	Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя без помощи (д.). Кувырок вперёд в стойку на лопатках. ОРУ с мячом.	1
38	Лазание по шесту в три приёма. Выполнение кувырков на оценку	1
39	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
40	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	1
41	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1
42	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты	1
43	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1

44	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.	1
45	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1
46	Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке.	1
47	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощённым правилам.	1
48	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	1
49	Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Нападающий удар после подбрасывания.	1
50	Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.	1
51	Комбинация из освоенных элементов.	1
52	Тактика свободного нападения.	1
53	Комбинация из освоенных элементов. Игра по упрощённым правилам.	1
54	Комбинация из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.	1
55	Нижняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов.	1
56	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	1
57	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1
58	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника	1
59	Ведение мяча на месте со средней высоты отскока.	1
60	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
61	Позиционное нападение с изменением позиции.	1
62	Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
63	Ведение мяча на месте с низкой высотой отскока.	1
64	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1
65	Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
66	Ведение мяча в движении со средней высоты отскока и изменением направления.	1
67	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
68	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв	1
69	Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
70	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
71	Быстрый прорыв. Учебная игра.	1

72	Штрафной бросок.	1
73	Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания 2х2, 3х3.	1
74	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1
75	Игровые задания 2х1 ,3х1.	1
76	Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра.	1
77	Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2.	1
78	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	1
79	Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок.	1
80	Передача мяча в тройках со сменой места. Учебная игра.	1
81	Штрафной бросок на оценку.	1
82	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	1
83	Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра.	1
84	Специальные беговые упражнения. Бег 15 мин.	1
85	Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта".	1
86	Специальные беговые упражнения. Бег 17 мин.	1
87	Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
88	Преодоление вертикальных препятствий. Бег 18 мин.	1
89	Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра "Лапта".	1
90	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег 19 мин.	1
91	Преодоление вертикальных препятствий. Бег 20 мин. Спортивные игры.	1
92	Бег 2000 м. Спортивные игры.	1
93	Высокий старт. Бег по дистанции.	1
94	Бег по дистанции. Правила соревнований.	1
95	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10.	1
96	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Эстафеты.	1
97	Бег 60 м. на результат. Развитие скоростных качеств.	1
98	Метание мяча 150 гр. на дальность с 3-5 шагов.	1
99	Метание мяча 150 гр. на дальность с 3-5 шагов. Прыжок в высоту способом "перешагивание"	1
100	Метание мяча 150 гр. на дальность с 3-5 шагов. Прыжок в высоту способом "перешагивание". Развитие скоростно-	1

	силовых качеств.	
101	Специальные беговые упражнения. Метание мяча 150 гр. на дальность с 3-5 шагов. Прыжок в высоту способ	1
102	Метание мяча 150 гр. на дальность, на результат.	1

Тематическое планирование для обучающихся 8 класса.

3 часа в неделю. Всего: 102 часа.

№ урока	Содержание	Кол-во часов
1	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
2	Низкий старт. . Бег по дистанции.	1
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
4	Низкий старт. . Бег по дистанции. Финиширование.	1
5	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки (круговая эстафета).	1
6	Бег 60 м. на результат.	1
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание мяча 150гр.	1
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча 150гр.	1
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча 150гр.	1
10	Прыжок в длину на результат.	1
11	Бег 1500 м.-д., 2000 м.-м.. Правила соревнований.	1
12	Бег 1500 м.-д., 2000 м.-м. на результат.	1
13	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1
14	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
15	Бег 16 мин. Спортивная игра «Лапта».	1
16	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1
17	Преодоление вертикальных препятствий. Бег 17 мин.	1
18	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1
19	Преодоление вертикальных препятствий. Бег 18 мин.	1
20	Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1
21	Бег 3000 м.	1
22	Подъём переворотом в упор толчком двумя руками(м.). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.).	1

23	Подъём переворотом в упор толчком двумя руками(м.). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивания в висе.	1
24	ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе.	1
25	Упражнение на гимнастической скамейке. Эстафеты	1
26	Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
27	Подтягивание в висе на перекладине на результат.	1
28	Опорный прыжок способом "согнув ноги"(м.). Опорный прыжок боком с поворотом на 90 градус.(д.).	1
29	Опорный прыжок способом "согнув ноги"(м.). Опорный прыжок боком с поворотом на 90 градус.(д.). Эстафеты.	1
30	ОРУ с предметами. Эстафеты.	1
31	ОРУ в движении. Эстафеты.	1
32	ОРУ с мячами. Эстафеты.	1
33	Опорный прыжок способом "согнув ноги"(м.). Опорный прыжок боком с поворотом на 90 градус.(д.) на результат.	1
34	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на колене(д.).	1
35	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене(д.).	1
36	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене(д.). Лазание по канату в два приема.	1
37	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене(д.). Лазание по канату в три приема.	1
38	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене(д.). ОРУ с мячом.	1
39	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене(д.). Лазание по канату	1
40	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Инструктаж по ТБ на уроках спорт играх.	1
41	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая передача.	1
42	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая передача, прием подачи.	1
43	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
44	Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая передача, прием подачи.	1
45	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя прямая передача в парах через сетку.	1
46	Верхняя прямая передача в парах через сетку. Нижняя прямая передача, прием подачи.	1
47	Верхняя прямая передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
48	Верхняя прямая передача в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1

49	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	1
50	Верхняя прямая передача в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1
51	Передача мяча в тройках после перемещения.	1
52	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
53	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар после передачи.	1
54	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после передачи.	1
55	Нижняя прямая передача. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
56	Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	1
57	Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения.	1
58	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
59	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1
60	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1
61	Бросок мяча руками от головы с места.	1
62	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита.	1
63	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Учебная игра.	1
64	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
65	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
66	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Личная защита.	1
67	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением.	1
68	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
69	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением. Личная защита.	1
70	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
71	Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1

72	Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4.	1
73	Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра	1
74	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1
75	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок.	1
76	Позиционное нападение со сменой места.	1
77	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
78	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Позиционное нападение со сменой места.	1
79	Быстрый прорыв 3х1. Учебная игра.	1
80	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв.	1
81	Взаимодействие двух игроков через заслон.	1
82	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон.	1
83	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1
84	Быстрый прорыв 3х1, 3х2. Быстрый прорыв 3х1, 3х2. Учебная игра.	1
85	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 15 мин.	1
86	Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта".	1
87	Специальные беговые упражнения. Бег 17 мин.	1
88	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1
89	Специальные беговые упражнения. Бег 18 мин.	1
90	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Лапта"	1
91	Специальные беговые упражнения. Бег 19 мин.	1
92	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра "Лапта".	1
93	Специальные беговые упражнения. Бег 3 км.	1
94	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
95	Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1
96	Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	1
97	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1
98	Специальные беговые упражнения. Бег на 60 м на результат.	1
99	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
100	Прыжок в высоту с разбега. подбор разбега. Отталкивание.	1
101	Прыжок в высоту с разбега. Отталкивание. Переход на	1

	планки.	
102	Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча 150 гр.даль	1

Тематическое планирование для обучающихся 9 класса.

3 часа в неделю. Всего: 102 часа.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Раздел 1: Легкая атлетика-1 - 10 ч</i>		
1.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
2.	Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1
3.	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1
4.	Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег.	1
5.	Бег 60 м. на результат.	1
6.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Отталкивание.	1
7.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Приземление. Метание мяча на дальность.	1
8.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.	1
9.	Специальные беговые упражнения. Бег 2000 и 1500м.	1
10.	Бег 2000 м.-м., 1500 м.-д. на результат.	1
<i>Раздел 1: Легкая атлетика-1 - 10 ч</i>		
11.	Бег в равномерном темпе 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
12.	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1
13.	Бег в равномерном темпе 12 мин. Бег в гору.	1
14.	Бег в равномерном темпе 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
15.	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору.	1
16.	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения.	1
17.	Бег в равномерном темпе 15 мин. развитие выносливости.	1
18.	Преодоление вертикальных препятствий.	1
19.	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1
20.	Бег на результат 3000 м.-м., 2000 м.-д.	1
<i>Раздел 3: Гимнастика - 18 ч</i>		
21.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
22.	Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).	1
23.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
24.	ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).	1
25.	Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1
26.	Подтягивания в висе на перекладине на результат.	1
27.	Опорный прыжок ноги врозь (м.). Опорный прыжок боком (д.).	1
28.	Опорный прыжок ноги врозь (м.). Опорный прыжок боком (д.).	1

	Эстафеты.	
29.	ОРУ с гимнастическими палками.	1
30.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату.	1
31.	ОРУ с обручами. Лазание по канату в два приема.	1
32.	Лазание по канату в два приема на результат.	1
33.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1
34.	ОРУ в движении.	1
35.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении.	1
36.	Длинный кувырок с трех шагов разбега(м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1
37.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении.	1
38.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.) на оценку.	1
<i>Раздел 4: Спортивные игры - волейбол - 18 ч</i>		
39.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Инструктаж по Т.Б. на уроках спорт. игр.	1
40.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача.	1
41.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача.	1
42.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах.	1
43.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	1
44.	Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах.	1
45.	Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Игра в нападении через 3 зону.	1
46.	Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1
47.	Верхняя передача мяча в тройках в прыжке. Нападение через 3-ю зону.	1
48.	Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону.	1
49.	Нападающий удар при встречных передачах.	1
50.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1
51.	Приём мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону.	1
52.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар после передачи.	1
53.	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1
54.	Игра в нападение через 3-ю зону.	1
55.	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
56.	Игра в нападение через 4-ю зону.	1
<i>Раздел 5: Спортивные игры - баскетбол - 27 ч</i>		
57.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1
58.	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков.	1
59.	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1

60.	Позиционное нападение со сменой места.	1
61.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1
62.	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
63.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3).	1
64.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1
65.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2).	1
66.	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	1
67.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	1
68.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4).	1
69.	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.	1
70.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
71.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3).	1
72.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1
73.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите "заслон."	1
74.	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Правила баскетбола.	1
75.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите "заслон". Учебная игра.	1
76.	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
77.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Правила баскетбола.	1
78.	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1
79.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1
80.	Взаимодействие трех игроков в нападении "малая восьмерка".	1
81.	Взаимодействие трех игроков в нападении "малая восьмерка". Учебная игра.	1
82.	Нападение быстрым прорывом.	1
83.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
<i>Раздел 6: Кроссовая подготовка 2 - 8 ч</i>		
84.	Бег в равномерном темпе 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
85.	Бег в равномерном темпе 16 мин. Бег в гору.	1
86.	Бегу в гору. Спортивная игра "Лапта".	1
87.	Бег в равномерном темпе 17 мин. Специальные беговые упражнения.	1
88.	Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	1
89.	Бег в равномерном темпе 18 мин. Бег под гору.	1
90.	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
91.	Бег на результат 3000 м.-м., 2000 м.-д.	1
<i>Раздел 7: Легкая атлетика 2 - 10 ч</i>		
92.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
93.	Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1
94.	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1
95.	Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег.	1

96.	Бег 60 м. на результат.	1
97.	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Отталкивание.	1
98.	Прыжок в высоту. Переход через планку. Метание мяча на дальность.	1
99.	Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность.	1
100.	Специальные беговые упражнения. Бег 2000 и 1500 м.	1
101.	Специальные беговые упражнения. Игра "Лепта".	1
102.	Бег 2000 м.-м., 1500 м.-д. на результат.	1