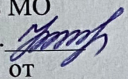


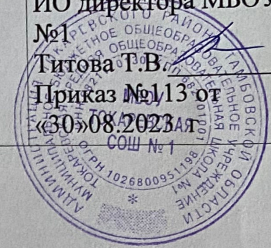


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Токаревская средняя общеобразовательная школа № 1

«РАССМОТРЕНО» руководитель МО Пашкова Н.В.  Протокол №1 от «29»08.2023 г	«СОГЛАСОВАНО» зам. директора по УВР  Титова Т.В. Протокол №1 от «29»08.2023 г	«УТВЕРЖАЮ» ИО директора МБОУ ТСОШ №1 Титова Т.В.  Приказ №113 от «30»08.2023 г
---	--	--



Рабочая программа

Учебный предмет: **Физическая культура**
Предметная область: **Физическая культура**
Класс: 7-9

2023-2024 учебный год

Рассмотрена на педагогическом совете
МБОУ Токаревской СОШ №1
Протокол № 1 от 28.08.2022

р.п. Токаревка

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Требования к уровню подготовки обучающихся 7 классов

Выпускник узнает: Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивных площадках. Двигательный режим.

Выпускник получит возможность

1. Уверенно владеть навыками основных циклических движений;
2. Выполнять гимнастические упражнения на снарядах массового пользования, без снарядов;
3. Метать;
4. Владеть способами прыжков в длину и высоту;
5. Лазать по канату;
6. Преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия;
7. Играть в одну из спортивных игр.
8. Сдать учебные нормативы;
9. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
10. Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий;

Владеть основными навыками самоконтроля, дозировать нагрузки по частоте пульса.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного среднего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане общеобразовательного учреждения. Программа рассчитана на 35 учебных недель. Предмет «Физическая культура» изучается в 7 классах средней школе в объёме по 105 ч ежегодно.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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 учетом 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 нем взаимопонимания;

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

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

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

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

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

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 партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; 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 четырехшагового 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 четырех 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 и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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 четырехборью: 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 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 учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

- 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 ее 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 учета интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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 культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

-

Предметные результаты

В 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 физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 легких 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими

упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет 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, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий 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

№	№ урока	Тема урока	По плану	По факту
Легкая атлетика 12 ч				
1	1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры).		
2	2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.		
3	3	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.		

4	4	Тестирование уровня физической подготовленности (входной контроль). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
5	5	Бег 30, 60 метров (2-3 повторения).		
6	6	Бег на 1000 м. без учета времени. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
7	7	Бег на 1000 метров. Фиксирование результата. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
8	8	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров.		
9	9	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
10	10	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м).		
11	11	Прыжки в длину с разбега, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
12	12	Бег на 60 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
Футбол 12ч				
13	1	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.		
14	2	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.		
15	3	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.		
16	4	Ведение мяча с изменением направления, отбор мяча. Техника удара.		
17	5	Передача мяча с места. Обманные движения.		
18	6	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.		
19	7	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.		
20	8	Ведение мяча с изменением скорости.		
21	9	Комбинации из основных элементов игры в футбол.		
22	10	Игра по упрощенным правилам.		
23	11	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии.		
24	12	Игра в футбол по основным правилам.		
Баскетбол 9 часов				
25	1	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в		

		баскетболе.		
26	2	Обучение, освоение ловли и передачи мяча.		
27	3	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.		
28	4	Ведение мяча с изменением направления. Закрепление.		
29	5	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.		
30	6	Броски мяча в корзину.		
31	7	Вырывание, выбивание мяча (зак		
32	8	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
33	9	Подвижные игры на базе баскетбола		
Гимнастика с элементами акробатики (14 часов).				
34	1	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд.		
35	2	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.		
36	3	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление).		
37	4	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление).		
38	5	Акробатика. Развитие координационных способностей.		
39	6	Акробатика. Прыжки через скакалку.		
40	7	Акробатика. Развитие гибкости.		
41	8	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.		
42	9	Освоение висов. Подтягивание Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
43	10	Упражнения на пресс. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
44	11	Соединения в акробатической комбинации.		
45	12	Составление и демонстрация акробатической комбинации из 5-6 элементов.		
46	13	Опорные прыжки ноги врозь.		
47	14	Опорные прыжки согнув ноги.		
3 четверть				
Лыжная подготовка (12 часов)				
48	1	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		
49	2	Скользкий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с		

		палками.		
50	3	Попеременный двухшажный ход.		
51	4	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
52	5	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
53	6	Одновременный одношажный ход.		
54	7	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором		
55	8	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
56	9	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
57	10	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
58	11	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
59	12	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
Волейбол (10часов).				
60	1	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
61	2	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорени		
62	3	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения		
63	4	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.		
64	5	Прямая нижняя подача через сетку.		
65	6	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление).		
66	7	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление).		

67	8	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).		
68	9	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков.		
69	10	Подвижные игры с элементами волейбола. Корректировка		
Бадминтон (10 часов)				
70	1	Инструктаж по технике безопасности во время игры в бадминтон. Хват ракетки, основные стойки на подаче, приём подачи.		
71	2	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.		
72	3	Изучение техники передвижения на площадке с ракеткой, без ракетки.		
73	4	Обучение дальней подачи закрытой стороной ракетки.		
74	5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста.		
75	6	Совершенствование техники выполнения подачи у стены, в парах, на площадке.		
76	7	Удары слева, сверху, снизу, плоские удары средней интенсивности.		
77	8	Ознакомление учащихся с правилами игры на счёт.		
78	9	Закрепление правил игры на счёт в парах		
79	10	Проведение мини-турнира по бадминтону.		
4 четверть ОФП (12 часов).				
80	1	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.		
81	2	ОФП. Равномерный бег (6 минут).		
82	3	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале (встречная эстафета).		
83	4	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.		
84	5	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.		
85	6	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед		
86	7	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.		
87	8	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места.		
88	9	Подвижные игры.		

89	10	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
90	11	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости.		
91	12	Комплекс упражнений на развитие координации.		
Легкая атлетика (14 часов).				
92	1	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.		
93	2	Бег 30 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
94	3	Передвижения в вися на рукоходе, отжимание на параллельных брусьях		
95	4	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
96	5	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
97	6	Метание м/мяча на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
98	7	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
99	8	Бег 60 метров (у). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
100	9	Бег 1500 метров. Тестирование. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
101	10	Закрепление бега на 400 метров. Мониторинг.		
102	11	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.		
103	12	Резерв.		
104	13	Резерв.		
105	14	Резерв.		

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Требования к уровню подготовки обучающихся 8 классов

Выпускник узнает: Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивных площадках. Двигательный режим.

Выпускник получит возможность

1. Уверенно владеть навыками основных циклических движений;
2. Выполнять гимнастические упражнения на снарядах массового пользования, без снарядов;
3. Метать;
4. Владеть способами прыжков в длину и высоту;
5. Лазать по канату;
6. Преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия;
7. Играть в одну из спортивных игр.
8. Сдать учебные нормативы;
9. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
10. Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий;

Владеть основными навыками самоконтроля, дозировать нагрузки по частоте пульса.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного среднего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане общеобразовательного учреждения. Программа рассчитана на 35 учебных недель. Предмет «Физическая культура» изучается в 8 классах средней школе в объёме по 105 ч ежегодно.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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 учетом 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 нем взаимопонимания;

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

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом 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, непринужденно.

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 партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; 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 четырехшагового 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 четырех 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 и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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 четырехборью: 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 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 учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

- 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 ее 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 учета интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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 культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

-

Предметные результаты

В 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 физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 легких 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими

упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет 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, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий 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

№	№ урока	Тема урока	По плану	По факту
Легкая атлетика (14 часов)				
1	1	Вводный инструктаж по т.б. Спринтерский бег, эстафетный бег		
2	2	Бег по дистанции. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
3	3	Финиширование		
4	4	Бег на результат (60 м) Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
5	5	Бег на 1000 м. без учета времени. Подготовка к сдаче нормативов		

		ГТО.		
6	6	Бег на 1000 метров. Фиксирование результата. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
7	7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)		
8	8	Прыжок в длину. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
9	9	Фаза полета		
10	10	Прыжок в длину на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
11	11	Бег на средние дистанции (2 ч)		
12	12	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.)		
13	13	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
14	14	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
Футбол (10ч)				
15	1	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.		
16	2	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.		
17	3	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.		
18	4	Ведение мяча с изменением направления, отбор мяча. Техника удара.		
19	5	Передача мяча с места. Обманные движения.		
20	6	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.		
21	7	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.		
22	8	Ведение мяча с изменением скорости.		
23	9	Комбинации из основных элементов игры в футбол.		
24	10	Игра в футбол по основным правилам.		

Баскетбол 10 часов				
25	1	Инструктаж по баскетболу. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.		
26	2	Обучение, освоение ловли и передачи мяча.		
27	3	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.		
28	4	Ведение мяча с изменением направления. Закрепление.		
29	5	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.		
30	6	Броски мяча в корзину.		
31	7	Вырывание, выбивание мяча (зак		
32	8	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
33	9	Подвижные игры на базе баскетбола		
34	10	Учебная игра		
Гимнастика (14 часов)				
35	1	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд.		
36	2	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.		
37	3	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление).		
38	4	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление)		
39	5	Акробатика. Развитие координационных способностей.		
40	6	Акробатика. Прыжки через скакалку.		
41	7	Акробатика. Развитие гибкости.		
42	8	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.		
43	9	Освоение висов. Подтягивание. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
44	10	Упражнения на пресс. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
45	11	Соединения в акробатической		

		комбинации.		
46	12	Составление и демонстрация акробатической комбинации из 5-6 элементов.		
47	13	Опорные прыжки ноги врозь.		
48	14	Опорные прыжки согнув ноги.		
Лыжная подготовка 12 часов				
49	1	Скользкий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.		
50	2	Попеременный двухшажный ход. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
51	3	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
52	4	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
53	5	Одновременный одношажный ход.		
54	6	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором		
55	7	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
56	8	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.		
57	9	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.		
58	10	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.		
59	11	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
60	12	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
Волейбол 18 часов				
61	1	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной впер		
62	2	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной		

		стойке, остановки, ускорения		
63	3	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения		
64	4	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.		
65	5	Прямая нижняя подача через сетку.		
66	6	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление).		
67	7	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление).		
68	8	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).		
69	9	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков.		
70	10	Подвижные игры с элементами волейбола. Корректировка техники исполнения		
71	11	Комбинации из разученных перемещений		
72	12	Варианты техники приема и передач мяча		
73	13	Варианты подач мяча.		
74	14	Варианты нападающего удара через сетку.		
75	15	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка.		
76	16	Совершенствование подачи: сверху, сбоку, снизу.		
77	17	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
78	18	Игра в волейбол по правилам с привлечением к судейству учащихся.		
Бадминтон 7 часов				
80	1	Инструктаж по технике безопасности во время игры в бадминтон. Хват ракетки, основные стойки на подаче, приём подачи.		
81	2	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.		
82	3	Изучение техники передвижения на		

		площадке с ракеткой, без ракетки.		
83	4	Обучение дальней подачи закрытой стороной ракетки.		
84	5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста.		
85	6	Совершенствование техники выполнения подачи у стены, в парах, на площадке.		
86	7	Удары слева, сверху, снизу, плоские удары средней интенсивности.		
О.Ф.П. 9 часов				
87	1	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места.		
88	2	Подвижные игры.		
89	3	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
90	4	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости.		
91	5	Комплекс упражнений на развитие координации.		
91	6	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.		
93	7	Бег 30 метров. Передвижения в висе на рукоходе, отжимание на параллельных брусьях		
94	8	Передвижения в висе на рукоходе, отжимание на параллельных брусьях		
95	9	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
Лёгкая атлетика 10 часов				
96	1	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
97	2	Метание м/мяча на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
98	3	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
99	4	Бег 60 метров (у). Тестирование. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
100	5	Бег 1500 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
101	6	Закрепление бега на 400 метров.		

102	7	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.		
103	8	Резерв		
104	9	Резерв		
105	10	Резерв		

Содержание программы

Содержание учебного предмета для 5 класса

Основы знаний. История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры.

Выпускник узнает: основы развития физической культуры.

Выпускник получит возможность: правильно осуществлять двигательные действия в избранных видах спорта, контролировать и регулировать состояние своего организма

Способы деятельности. Соревновательная деятельность и формы ее организации. Занятия избранным видом спорта и коррекционной гимнастикой (на развитие гибкости, координации, силы отдельных мышечных групп).

Выпускник узнает: способы организации самостоятельных занятий, правила личной гигиены

Выпускник получит возможность: самостоятельно организовать физкультурную деятельность.

Физическое совершенствование (105 часов).

Легкая атлетика

Низкий старт. Бег 60 м с низкого старта. Метание малого мяча. Кросс 300м /девушки/, 500м /мальчики/ Бег 2000м без учета времени. Встречные эстафеты. Игра «Перестрелка». Прыжок в высоту с разбега. Техника высокого старта. Челночный бег 3х10м Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжок в длину с 9 шагов разбега. Бег в умеренном темпе до 5мин. Бег на 60м с высокого старта Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега.

Выпускник узнает: о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья, о значении разминки.

Выпускник получит возможность выполнять: Низкий старт. Бег 60м, равномерный бег до 2000м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» и в длину в шаге. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность.

Гимнастика

Строевая подготовка: Выполнение команд «Становись», «Смирно», «Равняйся», «Вольно» Рапорт учителю. Перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ: Комплекс утренней гимнастики без предметов. Позиция рук и ног. Приставные шаги. Прыжок со сменой ног, прыжок скачком Комплекс утренней гимнастики с гимнастической палкой. Бег с равномерной скоростью /мин/Прыжки со скакалкой с ноги на ногу. Переноска гимнастических снарядов и инвентаря. Акробатика: Кувырок вперед. Кувырок назад. Мост из положения лежа, встать с помощью. Стойка на лопатках. Перекладина: Смешанные висы и упоры, упражнения в них на различных снарядах. Подтягивание из виса хватом сверху /м/. Опорный прыжок через козла /высота 90-100см/ Вскок в упор присев, соскок прогнувшись Упражнения в равновесии: Ходьба приставными шагами. Повороты на носках, приседания /руки произвольно/Соскок прогнувшись. Лазание по канату в три приема. Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание из виса лежа хватом сверху /д/.

Выпускник узнает: о значении гимнастических упражнений для правильной осанки, силы, гибкости

Выпускник получит возможность выполнять: Строевые упражнения - перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

Комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов.

Лазанье по канату в два приема.

Подъем и переноска грузов - гимнастических снарядов и инвентаря.

Упражнения в равновесии - (на бревне) - ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

Висы и упоры - мальчики - висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки - смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Акробатика - кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Опорные прыжки - вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Лыжная подготовка

Строевые упражнения с лыжами. Переменный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение «плугом». Бег на лыжах 1км на время. Передвижение на лыжах до 2,5км. Повороты переступанием.

Выпускник узнает: правила самостоятельного выполнения упражнений и д/з, виды лыжного спорта.

Выпускник получит возможность выполнять: Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2,5км.

Спортивные игры

Баскетбол: Стойка игрока, передвижения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча левой и правой рукой. Бросок мяча одной рукой с места. Игра «Не давай мяч водящему». Ведение мяча в быстром темпе. Передача мяча от груди. Передача мяча от пола. Передача мяча в тройках с перемещением. Броски в кольцо. Встречные эстафеты «Веселые старты», с передачей эстафетной палочки (с этапом до 30м). Баскетбольные эстафеты.

Футбол - бег с изменением скорости и направления движения, передвижение игроков, бег спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча; передвижения вратаря.

Ручной мяч - стойка игрока, передвижение, остановка двумя шагами; ведение мяча; ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте.

Волейбол - ходьба и бег с остановками и выполнением заданий по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть); стойка игрока; передача мяча сверху двумя руками.

Выпускник узнает: терминологию спортивных игр, простейшие правила футбола, волейбола, баскетбола.

Выпускник получит возможность выполнять: основные стойки и передвижения, передачи и ловлю мяча, технические и тактические действия игроков избранной игры.

Требования к уровню подготовки обучающихся 5 классов

Ученик узнает: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятий, физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений. Правила безопасности. Питание и двигательный режим школьников. Пагубность вредных привычек.

Обучающийся должен уметь:

Уверенно владеть навыками основных циклических движений;

Получит возможность:

1. Выполнять гимнастические упражнения на снарядах массового пользования, без снарядов;
2. Метать;
3. Владеть способами прыжков в длину и высоту;
4. Лазать по канату;
5. Преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия;
6. Играть в одну из спортивных игр.
7. Сдать учебные нормативы;
8. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
9. Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий;

10. Владеть основными навыками самоконтроля, дозировать нагрузки по частоте пульса.
11. Кроссовая подготовка. Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег в горку и под горку. Чередование ходьбы и бега. Марш - бросок до 2,5км. Кросс до 2,5км. Игры «Погоня», «Перебежки». Эстафеты на отрезках до 100м.
12. Развитие двигательных качеств - ловкости, быстроты движения, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы.

Содержание учебного предмета для 6 класса

Рабочая программа составлена для обучающихся 6х классов, в том числе для обучающихся с ОВЗ по варианту 7.1.

Ожидаемые результаты

Основы знаний. История Олимпийского движения в дореволюционной России. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательных действий (структурные основы техники, и связь техничного исполнения двигательного действия с психическим развитием и физической подготовленностью)

Выпускник научится: о физиологических основах дыхания, кровообращения и энергосбережения при физических нагрузках, об индивидуальных способах контроля.

Выпускник получит возможность: технически правильно осуществлять изученные двигательные действия, эффективно взаимодействовать в игровых ситуациях.

Способы деятельности. Тестирование физических качеств и измерение параметров физического развития. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки.

Выпускник научится: о способах организации индивидуальных и групповых занятий, о принципах создания простейших спортивных площадок.

Выпускник получит возможность: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей

Физическое совершенствование(105 часов)

Легкая атлетика

Низкий старт. Бег 60 м с низкого старта. Метание малого мяча. Кросс 300м /девушки/, 500м /мальчики/Бег 1500мВстречные эстафеты. Эстафеты по кругу. Игра «Перестрелка»ОРУ: Упражнения в движении. Прыжковые. Типа зарядки. Со скакалкой, с мячом. С набивным мячом. Бег с равномерной скоростью /мин/Тесты: Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Бросок мяча /1 кг/Прыжок в высоту с разбега. Техника высокого старта. Челночный бег 3x10мПрыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Бег в умеренном темпе до 5мин. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. Бег на 60м с высокого старта . Прыжок в длину с 9 шагов разбега.

Выпускник узнает: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения

Выпускник получит возможность выполнять: Бег с максимальной скоростью 60м. Стартовый разгон. Бег 2000м.Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега; в длину способом «согнув ноги» - разбег, отталкивание. Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе ноги и на одну ногу. Метание малых мячей в горизонтальную цель 1 на 1м с расстояния до 8м и на дальность с 4-5 шагов разбега.

Гимнастика

ОРУ с гимнастической палкой. Шаги польки ,шаги галопа. Прыжки с 2х ног на 2 с разведением ног в полете. Упражнения со скакалкой; бег с высоким подниманием бедра. Бег на месте до 1мин., вращая скакалку вперед. Акробатика: Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад в стойку на одном колене. Мост из положения стоя с помощью. Перекладина: Подтягивание М (выс), Д (низ)Из виса стоя махом одной толчком другой подъем переворотом в упор. Упражнения в равновесии: Ходьба на носках в ускоренном темпе. Перешагивание через мячи на бревне. Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через козла ноги врозь высота – М – 110см, Д – 100см Повороты на 180гр на носках в полуприседе из стойки поперек бревна соскок прогнувшись. Брусья: Размахивание в упоре(М). Из размахивания в упоре сед ноги врозь(М). Из седа на правом бедре левая рука впереди и обратным хватом соскок с поворотом на 180гр(М). Подъем переворотом в упор на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю(Д). Из упора махом назад соскок с поворотом на 90гр(Д). Из виса на верхней размахивания изгибами (Д) Вертикальное равновесие.

Выпускник научится: страховке и помощи во время занятий, обеспечению Т/Б на уроках гимнастики

Выпускник получит возможность выполнять: Строевые упражнения - строевой шаг; размыкание и смыкание на месте.

Упражнения в равновесии - (на бревне) - повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись.

Висы и упоры - мальчики - махом одной и толчком другой подъем переверотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; девочки - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.

Лыжная подготовка

Строевые упражнения с лыжами и без. Одновременный двухшажный ход. Бег на лыжах 2км на время. Подъем «елочкой». Торможение «упором» Поворот «упором» Прохождение дистанции 3км. Одновременный бесшажный ход.

Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаг, прыжком, наступая, перешагивая. Спрыгивание с препятствий. Кросс до 3 км.

Развитие двигательных качеств - ловкости, быстроты движения, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы, скоростно-силовых.

Выпускник научится: применять лыжные мази. **Узнает:** требования к одежде.

Выпускник получит возможность выполнять: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты упором. Прохождение дистанции 3 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

Спортивные игры

Баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча в движении после ловли ведение. Эстафета баскетбольная. Учебная игра. Встречные эстафеты, «Веселые старты». Баскетбольные эстафеты. С передачей эстафетной палочки (с этапом до 30м). Мини – футбол. Баскетбол. Пионербол.

Ручной мяч - ловля мяча и передача от плеча в движении; бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке; ведение мяча попеременно правой и левой руками; блокирование броска; игра вратаря; учебная игра.

Волейбол - перемещение приставными шагами (боком, лицом и спиной вперед); передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед; прием мяча снизу двумя руками на месте; учебная игра.

Выпускник узнает: правила и организацию избранной игры, правила Т/Б при занятиях спортивными играми.

Выпускник получит возможность выполнять: основные стойки и передвижения, технические и тактические действия игроков избранной игры.

Требования к уровню подготовки обучающихся 6 классов

Выпускник узнает: Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивных площадках. Двигательный режим.

Выпускник получит возможность

1. Уверенно владеть навыками основных циклических движений;
2. Выполнять гимнастические упражнения на снарядах массового пользования, без снарядов;
3. Метать;
4. Владеть способами прыжков в длину и высоту;
5. Лазать по канату;
6. Преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия;
7. Играть в одну из спортивных игр.
8. Сдать учебные нормативы;
9. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
10. Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий;
11. Владеть основными навыками самоконтроля, дозировать нагрузки по частоте пульса.

Содержание учебного предмета для 7 класса

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Ростовесовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лыжная подготовка, плавание.

Выпускник научится: о физиологических основах дыхания, кровообращения и энергосбережения при физических нагрузках, об индивидуальных способах контроля.

Выпускник получит возможность: технически правильно осуществлять изученные двигательные действия, эффективно взаимодействовать в игровых ситуациях.

Способы деятельности. Тестирование физических качеств и измерение параметров физического развития. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки.

Выпускник научится: о способах организации индивидуальных и групповых занятий, о принципах создания простейших спортивных площадок.

Выпускник получит возможность: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей

Физическое совершенствование(105 часов)

Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висе на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180* (сход со снаряда сбеганием). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Лыжные гонки

Одновременный двухшажный и одношажный ход. Коньковый ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Легкая атлетика

Прыжок в высоту с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

Спортивные игры

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Футбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам

Содержание учебного предмета для 8 класса

Основы знаний о физической культуре

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью (за счет часов второй темы раздела III), «Упражнения культурно – этнической направленности».

Раздел «Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)» содержит задания направленные на развитие конкретных двигательных качеств, являющихся базовыми в соответствии с требованиями

Положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Данный раздел направлен на подготовку к сдаче испытаний (тестов):
испытания (тесты) на определение развитие быстроты;
испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
испытания (тесты) на определение развития выносливости;

испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
испытания (тесты) на развитие гибкости.
испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

Теоретическая подготовка

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания,

баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных

занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).

Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы). Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований

безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и

одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя).

Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Правила самостоятельного

тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время

занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

- развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднятие ног из положения виса;
- развитие быстроты — ловля падающей линейки, теппинг-тест, бег с максимальной скоростью;
- развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег, бег на 1000 и 3000 м.;
- развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;
- развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение

строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. *Упражнения на средней перекладине* (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок

вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации с использованием простых движений типа

зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с

полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали

(девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями.

Спринтерский бег.

Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки.

Попеременный двухшажный и четырехшажный ходы, одновременный одношажный,

одновременно двухшажный ходы. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и

левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону.

Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол) по выбору. Ведение мяча с ускорением по прямой, по

кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли.

Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие).

Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача

углового. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче

углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и

обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной
деятельности
для 5 класса**

Тема	Кол-во часов	Формы ко
Знания о физической культуре	В процессе урока	Тесты
Способы физкультурной деятельности		Тест

Легкая атлетика	10	Норматив
Кроссовая подготовка	5	Норматив
Мини-футбол	6	Норматив
Баскетбол	9	Норматив
Гимнастика	18	Норматив
Лыжная подготовка	10	Норматив
Волейбол	10	Норматив
Подвижные игры	14	-
Кроссовая подготовка	9	Норматив
Легкая атлетика	14	Норматив
Итого:	105	Норматив

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной
деятельности
для 6 класса**

Тема	Кол-во часов	Формы контроля
Знания о физической культуре	В процессе урока	Тесты
Способы физкультурной деятельности		Тесты
Легкая атлетика	10	Норматив
Кроссовая подготовка	5	Норматив
Мини-футбол	6	Норматив
Баскетбол	9	Норматив
Гимнастика	18	Норматив

Лыжная подготовка	10	Норматив
Волейбол	10	Норматив
Подвижные игры	14	-
ОФП	9	Норматив
Легкая атлетика	14	Норматив
Итого:	105	Норматив

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной
деятельности
для 7 класса**

Тема	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре	В процессе урока	
Способы физкультурной деятельности		
Легкая атлетика	12	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим</p>

		физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
Футбол	12	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим</p>
Баскетбол	9	<p>Организовывать совместное занятие баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
Гимнастика	14	<p>Организовывать совместное занятие баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и</p>

		<p>устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
Лыжная подготовка	12	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>	
Волейбол	10	10	<p>. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять</p>

		<p>судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>
Бадминтон	10	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в бадминтон в организации</p>

		активного отдыха.
О.Ф.П.	12	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
Легкая атлетика	14	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
Итого:	105 часов	

Тематическое планирование для 8 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Формы контроля
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	2
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков	-
3	Физическое совершенствование	В процессе уроков	
Спортивно-оздоровительная деятельность(105 часов)			

4	Лёгкая атлетика	31	13
5	ОФП	3	-
6	Футбол	10	2
7	Волейбол	12	3
8	Баскетбол	10	3
9	Гимнастика с основами акробатики	21	6
10	Лыжные гонки	18	4
	Итого	105	33

4. Учебно-тематический план
Учебно-тематическое планирование
по физической культуре

Класс: 8аб

Учитель: Пашкова Н.В.

Количество часов:

Всего 105ч, в неделю 3 ч

Плановых тестов и контрольных нормативов: 33

Планирование составлено на основе Авторской программы: профессора А.П. Матвеева.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Лёгкая атлетика	31
2	ОФП	3
3	Футбол	10
4	Волейбол	12
5	Баскетбол	10
6	Гимнастика с основами акробатики	21
7	Лыжные гонки	18
	Итого	105

Учебно-тематическое планирование
по физической культуре

Класс: 9аб

Учитель: Пашкова Н.В.

Количество часов:

Всего 102ч, в неделю 3 ч

Плановых тестов и контрольных нормативов: 35

Планирование составлено на основе Авторской программы: профессора А.П. Матвеева.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Лёгкая атлетика	29
2	ОФП	12
3	Футбол	12
4	Волейбол	14
5	Баскетбол	9
6	Гимнастика с основами акробатики	14
7	Лыжные гонки	12
	Итого	102

5. Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№	К-во часов	Тема урока	Знать	Уметь	По плану	По факту	Примечания
Легкая атлетика (14 часов)							
1	1	Вводный инструктаж по т.б. Спринтерский бег, эстафетный бег					
2	1	Бег по					

		дистанции. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.					
3	1	Финиширование					
4	1	Бег на результат (60 м) Подготовка к сдаче нормативов ГТО.					
5	1	Бег на 1000 м. без учета времени. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.					
6	1	Бег на 1000 метров. Фиксирование результата. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.					
7	1	Прыжок в длину способом «согнут ноги». Метание малого мяча (4 ч)					
8	1	Прыжок в длину. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.					
9	1	Фаза полета					
10	1	Прыжок в длину на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.					
11	1	Бег на средние дистанции (2 ч)					
12	1	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.)					
13	1	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.					
14	1	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.					
Футбол (10ч)							
15	1	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.					
16	1	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.					
17	1	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.					
18	1	Ведение мяча с изменением направления, отбор мяча. Техника удара.					

19	1	Передача мяча с места. Обманные движения.					
20	1	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.					
21	1	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.					
22	1	Ведение мяча с изменением скорости.					
23	1	Комбинации из основных элементов игры в футбол.					
24	1	Игра в футбол по основным правилам.					
Баскетбол 10 часов							
25	1	Инструктаж по баскетболу. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.					
26	1	Обучение, освоение ловли и передачи мяча.					
27	1	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.					
28	1	Ведение мяча с изменением направления. Закрепление.					
29	1	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.					
30	1	Броски мяча в корзину.					
31	1	Вырывание, выбивание мяча (зак					
32	1	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.					
33	1	Подвижные игры на базе баскетбола					
34	1	Учебная игра					
Гимнастика (14 часов)							
35	1	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд.					
36	1	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.					
37	1	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление).					
38	1	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление)					
39	1	Акробатика. Развитие координационных					

		способностей.				
40	1	Акробатика. Прыжки через скакалку.				
41	1	Акробатика. Развитие гибкости.				
42	1	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.				
43	1	Освоение висов. Подтягивание. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.				
44	1	Упражнения на пресс. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.				
45	1	Соединения в акробатической комбинации.				
46	1	Составление и демонстрация акробатической комбинации из 5-6 элементов.				
47	1	Опорные прыжки ноги врозь.				
48	1	Опорные прыжки согнув ноги.				
Лыжная подготовка 12 часов						
49	1	Скользкий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.				
50	1	Попеременный двухшажный ход. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.				
51	1	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.				
52	1	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.				
53	1	Одновременный одношажный ход.				
54	1	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором				
55	1	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.				

56	1	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.					
57	1	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.					
58	1	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.					
59	1	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.					
60	1	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.					
Волейбол 18 часов							
61	1	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной впер					
62	1	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения					
63	1	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения					
64	1	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.					
65	1	Прямая нижняя подача через сетку.					
66	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление).					
67	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление).					
68	1	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).					
69	1	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков.					

70	1	Подвижные игры с элементами волейбола. Корректировка техники исполнения					
71	1	Комбинации из разученных перемещений					
72	1	Варианты техники приема и передач мяча					
73	1	Варианты подач мяча.					
74	1	Варианты нападающего удара через сетку.					
75	1	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка.					
76	1	Совершенствование подачи: сверху, сбоку, снизу.					
77	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите					
78	1	Игра в волейбол по правилам с привлечением к судейству учащихся.					
Бадминтон 7 часов							
80	1	Инструктаж по технике безопасности во время игры в бадминтон. Хват ракетки, основные стойки на подаче, приём подачи.					
81	1	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.					
82	1	Изучение техники передвижения на площадке с ракеткой, без ракетки.					
83	1	Обучение дальней подачи закрытой стороной ракетки.					
84	1	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста.					
85	1	Совершенствование техники выполнения подачи у стены, в парах, на площадке.					
86	1	Удары слева, сверху, снизу, плоские удары средней интенсивности.					
О.Ф.П. 9 часов							1
87	1	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места.					

88	1	Подвижные игры.					
89	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости.					
90	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости.					
91	1	Комплекс упражнений на развитие координации.					
91	1	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.					
93	1	Бег 30 метров. Передвижения в висе на рукоходе, отжимание на параллельных брусьях					
94	1	Передвижения в висе на рукоходе, отжимание на параллельных брусьях					
95	1	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.					
Л г л ё кая ат етика 10 часов							
96	1	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.					
97	1	Метание м/мяча на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.					
98	1	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.					
99	1	Бег 60 метров (у). Тестирование. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.					
100	1	Бег 1500 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.					
101	1	Закрепление бега на 400 метров.					
102	1	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.					
103	1	Резерв					
104	1	Резерв					
105	1	Резерв					

г Требования к уровню подготовки обучающихся 9 классов

Ученик получит возможность узнать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;
- правила закаливания организма и основные способы самомассажа;
- гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Ученик научится:

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
- выполнять индивидуальные комплексы коррегирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.

г 3. Содержание учебнолого предмета «Физическая культура» в 8-9 классах

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным

содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью (за счет часов второй темы раздела III), «Упражнения культурно – этнической направленности».

Раздел «Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)» содержит задания направленные на развитие конкретных двигательных качеств, являющихся базовыми в соответствии с требованиями Положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Данный раздел направлен на подготовку к сдаче испытаний (тестов):

- испытания (тесты) на определение развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.
- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

Теоретическая подготовка

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).

Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы). Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время

занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

- развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;
- развитие быстроты — ловля падающей линейки, теппинг-тест, бег с максимальной скоростью;
- развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег, бег на 1000 и 3000 м.;
- развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;
- развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

У ж пра нения общей физической под отовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные и ры

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

л Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. *Упражнения на средней перекладине* (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в вися на верхней жерди; перемахи одной и двумя в вися лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

л прания специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.

Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег.

Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки.

Попеременный двухшажный и четырехшажный ходы, одновременный одношажный, одновременно двухшажный ходы. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших

трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол) по выбору. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Поддача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Календарно-тематическое планирование по физкультуре для 9 класса

№п /п	№ ур о к а	Тема	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика (13 часов).					
1		Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры). Двигательные качества и их развитие.	1		
2		Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
3		Тестирование уровня физической подготовки (входной контроль).	1		
4		Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
5		Бег 30, 60 метров (3-4 повторения), низкий старт. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
6		Бег на 1000 м. без учета времени. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		

7		Бег на 1000 метров с фиксированием результата. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
8		Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
9		Прохождение л/а полосы препятствий.	1		
10		Бег на 100 метров на результат.	1		
11		Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
12		Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование).	1		
13		Совершенствование бега на 800 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
Футбол (9 часов).					
14	1	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование)	1		
15	2	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	1		
16	3	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	1		
17	4	Ведение мяча с изменением направления, отбор мяча. Техника удара (совершенствование).	1		
18	5	Передача мяча в движении. Обманные движения. Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1		
19	6	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг. Игра в футбол.	1		
20	7	Комбинационная игра в нападении.	1		
21	8	Комбинации из основных элементов игры в футбол. Игра в футбол.	1		
22	9	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1		
Баскетбол (9 часов)					
23	1	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование).	1		
24	2	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.	1		
25	3	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		
26	4	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении.	1		
27	5	Броски мяча одной рукой от плеча с места и	1		

		в движении (совершенствование).			
28	6	Броски мяча в корзину (совершенствование).	1		
29	7	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование).	1		
30	8	Игра в баскетбол по основным правилам.	1		
31	9	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола.	1		
Гимнастика с элементами акробатики (14 часов).					
32	1	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий.	1		
33	2	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование).	1		
34	3	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование).	1		
35	4	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д).	1		
36	5	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1		
37	6	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у).	1		
38	7	Акробатика. Развитие гибкости.	1		
39	8	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.	1		
40	9	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	1		
41	10	Соединения акробатических элементов. Опорный прыжок.	1		
42	11	Упражнения на пресс. Подтягивание. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
43	12	Составление акробатической комбинации из 6-7 акробатических элементов.	1		
44	13	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике.	1		
45	14	Преодоление акробатической полосы препятствий.	1		
Лыжная подготовка (11 часов).					
46	1	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека.	1		
47	2	Скольльзящий шаг без палок и с палками.	1		
48	3	Попеременный двухшажный ход. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
49	4	Коньковый ход	1		
50	5	Попеременный четырехшажный ход. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		

51	6	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	1		
52	7	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов.	1		
53	8	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
54	9	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	1		
55	10	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	1		
56	11	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
Волейбол (8 часов).					
57	1	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1		
58	2	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку.	1		
59	3	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.	1		
60	4	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки.	1		
61	5	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
62	6	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом.	1		
63	7	Игра в нападение в 3 зоне.	1		
64	8	Игра в волейбол по основным правилам.	1		
Бадминтон (10 часов).					
65	1	Техника безопасности во время игры в бадминтон. Совершенствование хвата, передвижений и координационных способностей.	1		
66	2	Основная стойка бадминтониста в задней правой части игрового поля и ускорение по диагонали в середину и там имитация низкой	1		

		стойки; тоже с другого угла.			
67	3	Обучение дальней подачи закрытой стороной ракетки.	1		
68	4	Парная игра по упрощенным правилам.	1		
69	5	Работа в парах: удары сверху, снизу, сбоку.	1		
70	6	ОФП бадминтониста. Эстафеты с бегом различными способами, прыжками различными способами, челночный бег с предметами и без, бег с ускорением до 10 метров спиной вперед, лицом вперед.	1		
71	7	ОФП бадминтониста. Удары в цель на дальность. Работа с набивными мячами. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища.	1		
72	8	Правила гигиены и самоконтроля, упражнения по сохранению и укреплению правильной осанки и свода стопы. Ориентация на ЗОЖ.	1		
73	9	Подвижные игры на основе бадминтона.	1		
74	10	Игра в парах по основным правилам.	1		
ОФП (12 часов).					
75	1	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. Низкий старт, стартовый разгон.	1		
76	2	ОФП. Равномерный бег (12 минут).	1		
77	3	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале (встречная эстафета).	1		
78	4	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	1		
79	5	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1		
80	6	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	1		
81	7	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1		
82	8	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места.	1		
83	9	Подвижные игры.	1		
84	10	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1		
85	11	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
86	12	Комплекс упражнений на развитие координации.	1		
Легкая атлетика (16 часов).					

87	1	Челночный бег: 4*10; 6*10; 10*10.	1		
88	2	Бег 30,60 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
89	3	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		
90	4	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
91	5	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
92	6	Метание м/мяча в даль. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
93	7	Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (ю).	1		
94	8	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров.	1		
95	9	Бег 2000 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		
96	10	Совершенствование бега на 800 метров.	1		
97	11	Преодоление полосы препятствий.	1		
98	12	Эстафетный бег.	1		
99	13	Эстафета круговая, игра в футбол.	1		
100	14	Бросание набивного мяча вперёд, вверх на дальность, прыжки в длину с/р, бег до 6 мин.	1		
101	15	Полоса препятствий, подтягивание (у), бег 100м.	1		
102	16	Основы туризма. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1		

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Формы контроля
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	2
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков	-
3	Физическое совершенствование	В процессе уроков	
Спортивно-оздоровительная деятельность(105 часов)			
4	Лёгкая атлетика	31	13
5	ОФП	3	-
6	Футбол	10	2
7	Волейбол	12	3
8	Баскетбол	10	3
9	Гимнастика с основами акробатики	21	6
10	Лыжные гонки	18	4
	Итого	105	33

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Формы контроля
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	2
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков	-
3	Физическое совершенствование	В процессе уроков	-
Спортивно-оздоровительная деятельность(105 часов)			
4	Лёгкая атлетика	29	12
5	ОФП	12	4
6	Футбол	12	2
7	Волейбол	14	4
8	Баскетбол	9	3
9	Гимнастика с основами акробатики	14	6
10	Лыжные гонки	12	4
	Итого	102	35