

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики**  
**Отдел образования, молодежной политики, физической культуры и спорта**  
**администрации Моргаушского муниципального округа**

**МБОУ "Шатракасинская ООШ"**

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
от 30 августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНА**  
заместителем директора  
Вишневой О.А.  
30 августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом по школе  
№ 72 о/д от 30 августа 2023 г.

**Рабочая программа по физкультуре в 7-9 классах**

Рассмотрено на заседании педагогического  
совета протокол № 1 от 30 августа 2023 г.

Шатракасы 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС ООО, планируемыми результатами освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Шатракасинская ООШ».

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура»:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Согласно учебному плану на изучение физической культуры отводится: в 7 классе 68 часов - (2 часа в неделю, 34 учебных недель) в 8 классе 68 часов – (2 часа в неделю, 34 учебных недель) в 9 классе 68 часов – (2 часа в неделю, 34 учебных недель)

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается в 7 - 9 классах из расчёта 2 часа в неделю: в 7 классе – 68 ч, в 8 классе – 68 ч, 9 классе – 68 ч.

Изучение физической культуры в 6 и 8 классе основной школы обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Рабочая программа ориентирована на УМК:

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений 1 – 11 классы. Москва. «Просвещение». 2012 год.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с учётом всех изменений);
4. Рабочей программы по физической культуре Авдеевой О.П. (5 класс) к УМК А.П. Матвеева (М.: Просвещение), – М.: ВАКО, 2016. И рабочих программ по физической культуре Патрикеева А.Ю. (6 и 7 классы) к УМК А.П. Матвеева (М.: Просвещение), - М.: ВАКО, 2016.
5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5–9 классы. М.: ВАКО, 2013.
6. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. М.: Просвещение, 2013.
7. Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». М.: Просвещение, 2012.
8. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5–9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. М.: Просвещение, 2012.

Срок реализации рабочей программы 1 год.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### «Физическая культура»

#### Личностные результаты:

1. Воспитание Российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
2. Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части населения народов России и человечества;
3. Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
4. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
5. 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;
6. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
7. 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;
8. Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
9. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
10. Участие в школьном управлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
11. 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;
12. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
13. 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;
14. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

## Метапредметные результаты

### Регулятивные УУД

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

**Обучающийся сможет:** □ определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

□ определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; □ планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. **Обучающийся сможет:**

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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

#### **Обучающийся сможет:**

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

5. Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. **Обучающийся сможет:**

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,

устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. **Обучающийся сможет:**

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

**Обучающийся сможет:**

- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

### **Коммуникативные УУД**

8. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:
- определять возможные роли в совместной деятельности;
  - играть определенную роль в совместной деятельности;
  - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

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

## **Предметные результаты**

### **7 класс**

#### **Обучающийся научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.

## **Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

## 7 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Плавание	50м	40м	25м	50м	40м	25м

### Обучающийся получает возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;



- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках.

### 8 класс

#### Обучающийся научится:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

#### 8 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9

8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

**Обучающийся получает возможность научиться:**

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
  - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
  - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
  - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
  - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
  - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

**Для обучающихся с нарушением состояния здоровья**

- Выполнять общеукрепляющие упражнения, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания;
- Выполнять упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки
- Выполнять упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса;
- Выполнять упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей;

- Выполнять дыхательные упражнения: статические – дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем; динамические- одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания;

-Выполнять оздоровительно-корректирующие упражнения с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, а также аэробики низкой (средней) интенсивности;

-Выполнять спортивно-прикладные упражнения и игры: ходьба, бег, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба.

### 9 класс

#### Обучающийся научится:

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

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

#### 9 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
9	Челночный бег 3x10 м, сек	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
9	Бег 30 м, секунд	4,5	5,0	5,5	4,9	5,6	6,0
9	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
9	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
9	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
9	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156

9	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
9	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

**Обучающийся получает возможность научиться:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### **Для обучающихся с нарушением состояния здоровья**

- Выполнять общеукрепляющие упражнения, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания;
- Выполнять упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки
- Выполнять упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса;
- Выполнять упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей;
- Выполнять дыхательные упражнения : статические – дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем; динамические- одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания;
- Выполнять оздоровительно-корригирующие упражнения с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, а также аэробики низкой (средней) интенсивности;
- Выполнять спортивно-прикладные упражнения и игры: ходьба, бег, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба.

### **Содержание учебного предмета**

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

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

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

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

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

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическое развитие человека Физическая культура человека. Физическая подготовка. Техническая подготовка. **Способы физкультурной (двигательной) деятельности.**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями.

Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оценка эффективности занятий физической подготовкой.

Оценка физической подготовленности.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка техники движений.

Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Ведение дневника самонаблюдения.

**Физическое совершенствование. (Виды двигательной деятельности).**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Развитие гибкости. Развитие координации движений.

Дыхательная гимнастика. Формирование стройной фигуры.

Гимнастика для глаз. Упражнения для коррекции фигуры.

Упражнения для профилактики нарушения зрения.

Упражнения для профилактики нарушений осанки.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

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

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

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

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

Национальные виды спорта «Лапта»: технико-тактические действия и правила.

Сухое плавание. Обучение техники плавания в стиле кроль на груди и на спине, техники способа плавания брасс и баттерфляй. Старты и повороты.

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

**Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.**

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

## 7 класс

### Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

### **Футбол**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. **Баскетбол**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания



2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Строевые упражнения. Перестроение 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, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

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

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Лыжная подготовка**

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»; Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка. Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

### **Волейбол**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. **Футбол**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

### **Легкая атлетика**

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка. Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

## **8 класс**

### **Лёгкая атлетика**

Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег 100 м. Прыжок с разбега.

Зачёт: бег на 60м.

Контроль: Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания мяча в горизонтальную цель. Техника метания мяча в вертикальную цель. Техника бега на средние дистанции. Техника прыжка в высоту.

### **Спортивные игры. Баскетбол**

Стойка и передвижение игрока. Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи. Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол.

Контроль: Техника ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Техника передачи двумя руками от груди в движении. Техника броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Техника передачи мяча двумя руками от головы. Техника броска одной рукой от плеча после остановки.

### **Гимнастика**

Спортивные упражнения. Подъём переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мал.) Вис согнувшись, вис прогнувшись (дев.). Подтягивание в висе. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжки через козла. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приёма. Прикладная гимнастика. Управление в равновесии.

Контроль: Техника подтягивания в висе. Прыжки через козла. Техника выполнения упражнения «мост» из положения стоя с помощью. Техника лазания по канату в три приёма.

### **Лыжная подготовка**

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём на склон «ёлочкой». Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 1 км.

Зачёт: Прохождение дистанции 1 км. без учёта времени.

Контроль: Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода. Техника подъёма на склон «ёлочкой». Техника торможения и поворота плугом.

## **Спортивные игры. Волейбол**

Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Подвижные игры с элементами волейбола. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.

Контроль: Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах. Техника нижней подачи

## **Легкая атлетика**

Равномерный бег до 20 мин. Преодоление препятствий. Бег по пересечённой местности 2 км. Зачёт: Бег 2 км. без учёта времени. Контроль: Техника преодоления препятствий.

## **9 класс**

### **Лёгкая атлетика.**

Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег 100 м. Прыжок с разбега.

Зачёт: бег на 60 м.

Контроль: Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания мяча в горизонтальную цель.

Техника метания мяча в вертикальную цель. Техника бега на средние дистанции. Техника прыжка в высоту.

## **Спортивные игры. Баскетбол**

Стойка и передвижение игрока. Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи. Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол.

Контроль: Техника ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Техника передачи двумя руками от груди в движении. Техника броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Техника передачи мяча двумя руками от головы. Техника броска одной рукой от плеча после остановки.

## **Гимнастика**

Спортивные упражнения. Подъём переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мал.) Вис согнувшись, вис прогнувшись (дев.). Подтягивание в висе. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжки через козла. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приёма. Прикладная гимнастика. Управление в равновесии.

Контроль: Техника подтягивания в висе. Прыжки через козла. Техника выполнения упражнения «мост» из положения стоя с помощью. Техника лазания по канату в три приёма.

## **Лыжная подготовка**

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём на склон «ёлочкой». Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 1 км.

Зачёт: Прохождение дистанции 1 км. без учёта времени.

Контроль: Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода. Техника подъёма на склон «ёлочкой». Техника торможения и поворота плугом.

### **Спортивные игры. Волейбол**

Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Подвижные игры с элементами волейбола. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.

Контроль: Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах. Техника нижней подачи

### **Легкая атлетика**

Равномерный бег до 20 мин. Преодоление препятствий. Бег по пересечённой местности 2 км. Зачёт: Бег 2 км. без учёта времени. Контроль: Техника преодоления препятствий.

**ПОУРОЧНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС**

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во
<b>Легкая атлетика 10 ч</b>			
1	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры	1
2	2	Челночный бег 3 x 10м на результат	1
3	3	Бег 30 метров (2-3 повторения) на результат	1
4	4	Бег 60 метров (2-3 повторения) на результат	1
5	5	Бег 500 метров на результат	1
6	6	Техника прыжка в длину с разбега обучение	1
7	7	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение	1
8	8	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	1
9	9	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	1
10	10	Спортивная ходьба	1
<b>Футбол 2 ч</b>			
11	11	Удары по мячу и остановка мяча	1
12	12	Техника ведения мяча	1
<b>Баскетбол 8 ч</b>			
13	13	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1
14	14	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	1
15	15	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1
16	16	Броски двумя руками с места	1
17	17	Вырывание, выбивание мяча	1
18	18	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1
19	19	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	1
20	20	Тактика нападения. Учебная игра	1
<b>Гимнастика 13 ч</b>			
21	21	ТБ на занятиях по гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1
22	22	Строевые упражнения. Размыкание. Смыкание	1
23	23	Строевые упражнения. Построение в одну шеренгу и две шеренги и обратно	1
24	24	Акробатика. Кувырок вперед-назад	1
25	25	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	1
26	26	Акробатика. Развитие координационных способностей	1

27	27	Акробатика. Прыжки через скакалку	1
28	28	Акробатика. Развитие гибкости	1
29	29	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	1
30	30	Освоение висов. Подтягивание	1
31	31	Упражнения на пресс	1

32	32	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1
33	33	Комплекс упражнений по акробатике	1

#### **Лыжная подготовка 12 ч**

34	34	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1
35	35	Скользкий шаг без палок	1
36	36	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием	1
37	37	Одновременный бесшажный ход	1
38	38	Подъем «елочкой», «полуелочкой»	1
39	39	Прохождение дистанции до 1 км	1
40	40	Попеременный двухшажный ход	1
41	41	Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом»	1
42	42	Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
43	43	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	1
44	44	Коньковый ход	1
45	45	Коньковый ход	1

#### **Волейбол 10 ч**

46	46	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
47	47	Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1
48	48	Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1
49	49	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1
50	50	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки	1
51	51	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
52	52	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1
53	53	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	1
54	54	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1
55	55	Подвижные игры с элементами волейбола	1

#### **Футбол 2 ч**

56	56	Техника ударов по воротам	1
57	57	Техника перемещений, владения мячом	1

#### **Легкая атлетика 13 ч**

58	58	Инструктаж по ТБ. Эстафетный бег в спортзале	1
59	59	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1
60	60	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1
61	61	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1
62	62	Комплекс упражнений на развитие координации	1
63	63	Бег 60 метров, на 30 метров	1
64	64	Бег 500 метров с фиксированием результата	1
65	65	Бег 1000 метров с фиксированием результата	1
66	66	Техника прыжка в длину Техника прыжка в высоту	1
67	67	Равномерный бег	1
68	68	Кроссовая подготовка	1

### ПОУРОЧНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	№ урока	Раздел Тема урока	Кол-во часов
<b>Лёгкая атлетика 7 ч</b>			
1	1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Низкий старт (30-40)	1
2	2	Бег на результат (60 м)	1
3	3	Учёт техники. Прыжка в длину с 11 – 13 беговых шагов	1
4	4	Метание мяча(150) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ	1
5	5	Бег на результат 2 км м , 1,5 км дев	1
6	6	Учёт бега 3000 м, 2000 метров	1
7	7	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол 18 ч</b>			
8	8	Учебная игра в баскетбол	1
9	9	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1
10	10	Оценка броска двумя руками от головы в прыжке	1
11	11	Учебная игра в баскетбол	1
12	12	Позиционное нападение со сменной мест	1
13	13	Штрафной бросок	1
14	14	Учебная игра в баскетбол	1
15	15	Штрафной бросок	1
16	16	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	1
17	17	Учебная игра в баскетбол	1
18	18	Личная защита в игровых взаимодействиях	1



19	19	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1
20	20	Учебная игра в баскетбол	1
21	21	Взаимодействие двух игроков в направлении и в защите «заслон»	1
22	22	Взаимодействие двух игроков в направлении «малая восьмерка»	1
23	23	Учебная игра в баскетбол	1
24	24	Учебно-тренировочные игры	1
25	25	Учебно-тренировочные игры	1
<b>Гимнастика 12 ч</b>			
26	26	Строевые упражнения Переход с шага на месте на ходьбу в колонны и шеренге	1
27	27	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) силой ; махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.)	1
28	28	Эстафеты с элементами гимнастики	1

29	29	Учёт подтягивание в висе(мал), подтягивание в висе лежа(дев)	1
30	30	Прикладные упражнения	1
31	31	Прикладные упражнения	1
32	32	Прикладные упражнения	1
33	33	Акробатические упражнения	1
34	34	Акробатические упражнения	1
35	35	Учёт техники кувырка вперед и назад. Опорный прыжок	1
36	36	Учёт техники стойки на голове и руках. Мости поворот в упор стоя на одном колене	1
37	37	Учёт техники опорного прыжка	1

**Лыжная подготовка 12 ч**

38	38	Техника безопасности на уроках полыжной подготовки. Попеременный двушажный ход	1
39	39	Одновременный двушажный ход	1
40	40	Оценить технику Одновременного двушажного хода	1
41	41	Одновременный одношажный ход	1
42	42	Переход с одного хода на другой	1
43	43	Оценит технику перехода с одного хода на другой	1
44	44	Оценить технику Одновременного бесшажного хода	1
45	45	Попеременный четырёхшажный ход	1
46	46	Подвижные игры на лыжах	1
47	47	Лыжные гонки 2 км (мал) 1,5 км (дев)	1
48	48	Коньковый ход	1
49	49	Коньковый ход	1

**Спортивные игры. Волейбол 12 ч**

50	50	Перемещение игрока. Стойка. ТБ	1
----	----	--------------------------------	---

51	51	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1
52	52	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1
53	53	Нападающий удар при встречных передачах	1
54	54	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1
55	55	Игра по упрощенным правилам	1
56	56	Приём мяча, отраженного сеткой	1
57	57	Учебная игра в волейбол	1
58	58	Приём мяча снизу в группе	1
59	59	Учебная игра в волейбол	1
60	60	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1
61	61	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1
<b>Лёгкая атлетика 9 ч</b>			
62	62	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения	1
63	63	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	1
64	64	Бег на результат 3 км (мал) 2 км (дев)	1
65	65	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон	1
66	66	Сдача нормативов	1
67	67	Эстафетный бег	1
68	68	Бег на результат (60 м)	1

### ПОУРОЧНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	№ урока	Раздел Тема урока	Кол-во часов
<b>Лёгкая атлетика 8 ч</b>			
1	1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт	1
2	2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	1
3	3	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	1
4	4	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1
5	5	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
6	6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	1
7	7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	1

8	8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол 18 ч</b>			
9	9	ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
10	10	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1
11	11	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
12	12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
13	13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
14	14	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1

15	15	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
16	16	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1
17	17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	1
18	18	Нападающий удар после передачи.	1
19	19	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1
20	20	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1
<b>Гимнастика 12ч</b>			
21	21	ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом	1
22	22	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1
23	23	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
24	24	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1
25	25	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1
26	26	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1
27	27	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1
28	28	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1
29	29	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1
30	30	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1

31	31	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1
32	32	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1
<b>Лыжная подготовка 12 ч</b>			
33	33	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход	1
34	34	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	1
35	35	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1
36	36	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1
37	37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 км на результат	1
38	38	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3	1

		км.	
39	39	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1
40	40	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1
41	41	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.	1
42	42	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1
43	43	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км	1
44	44	Совершенствование техники конькового хода.	1
<b>Спортивные игры. Волейбол 12 ч</b>			
45	45	ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
46	46	Техника броска двумя руками от головы с места.	1
47	47	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1
48	48	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1
49	49	Личная защита. Учебная игра.	1
50	50	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1
51	51	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1
52	52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1
53	53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1

54	54	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
55	55	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра	1
56	56	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	
57	57	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	
58	58	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	
59	59	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	1
60	60	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	1
61	61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	1
62	62	Бросок одной рукой от плеча в движении с со-противлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	1
		<b>Легкая атлетика 6ч</b>	
63	63	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание	1
64	64	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	1
65	65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
66	66	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1
67	67	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1
68	68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1

