МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАБАЛУДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
КЕЗСКОГО РАЙОНА УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО

председатель МС

_____

Бельтюкова И.Н.

Протокол №4

от «22» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

_____

Серебренникова Т.Г.

Приказ №110

от «22» августа 2023 г.

Рабочая программа
по физической культуре
5-9 класс

Составил:

Серебренникова Татьяна Геннадьевна, учитель физической культуры и ОБЖ
стаж: 30 лет

с. Кабалуд

1. Место учебного предмета в учебном плане

Часы на изучение предмета «Физическая культура» отводятся из обязательной части учебного плана МБОУ «Кабалудская СОШ» на 2021-2026 учебный год. В общее количество часов входят часы для проведения контрольных, практических работ, экскурсий, исследований и т.п.

2. Планируемые результаты

Личностные результаты.

- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей;
- уважать другие народы России и мира и принимать их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
- научится эмоционально положительно принимать свою этническую принадлежность;
- знать о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважать ценности семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм и восприятие мира.
- овладеет знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- овладеет основами здорового образа жизни;
- овладеет основами здоровьесберегающих технологий;
- овладеет знаниями об особенностях индивидуального здоровья
- признать высокую ценность жизни во всех её проявлениях;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- овладеет навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- содержать в порядке спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- научится вести диалог на основе равноправных отношений;
- научится ответственно относиться к учению;
- уважать ценности семьи, любовь к природе, признать ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- позитивная моральная самооценка;

- овладеет коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими.
- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей и их иерархия, понимание конвенционального характера морали;
- испытывать потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- уметь строить жизненные планы с учётом конкретных социально- исторических, политических, и экономических условий.

Метапредметные результаты.

Регулятивные:

- устанавливать целевые приоритеты;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации.
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- планировать пути достижения целей;
- включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную
- ответственно относиться к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- рационально планировать учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- планировать пути достижения целей;
- овладеет основами самоконтроля;
- научится организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.
- научится работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- овладеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- уметь организовать самостоятельные занятия по формированию культуры движения при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

Познавательные :

- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- овладеет способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями;

- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья
- научится давать определения понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
- овладеет основами проектно-исследовательской деятельности;
- самостоятельно проводить наблюдение и эксперимент;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- научится осуществлять поиск информации, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

Коммуникативные:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- освоить основы коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей.
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- овладеет умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть умением достаточно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- относиться уважительно к окружающим, проявлять культуру взаимодействия;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия, планировать общие способы работы;
- работать в группе, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

- овладеет умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочниках, учебнике, интернете и т. д.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- овладеет умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

3. Содержание учебного предмета

Физическая культура 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.

5 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки.

Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение

и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Общефизическая подготовка.

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

6 класс

Физическая культура как область знаний

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по упрощенным правилам. Национальные виды спорта: техникотактические действия и правила.

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

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Общефизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых

базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

7 класс

Физическая культура как область знаний

Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Общефизическая подготовка.

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

8 класс

Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Общефизическая подготовка.

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

9 класс

Физическая культура как область знаний

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Плавание. Разновидности стилей плавания. Плавание на груди и спине вольным стилем.
Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Общефизическая подготовка.

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

4. Поурочное планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

5 класс

№	Тема урока	Количество часов	Приложение
	Легкая атлетика (12)		
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт	1	
2	Высокий старт. Бег 30м на результат	1	
3	Развитие скоростных способностей. Бег 200 м	1	
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат.	1	
5	Развитие скоростной выносливости. Бег на средние дистанции.	1	
6	Развитие скоростной выносливости. Бег на средние дистанции.	1	

7	Развитие скоростных способностей. Бег 400 м на результат	1	
8	Развитие силовых способностей. Метание малого мяча	1	
9	Развитие выносливости. Бег 1000м	1	
10	Развитие силовых способностей. Метание мяча с разбега на результат	1	
11	Равномерный бег . Подвижные игры.	1	
12	Развитие выносливости. Бег 1.5км.	1	
	Баскетбол (15)		
13	Инструктаж по ТБ. Броски мяча.	1	
14	Ведение, передачи мяча в парах.	1	
15	Ведение, передачи мяча в парах.	1	
16	Передача. Бросок мяча с места	1	
17	Передача. Бросок мяча с места	1	
18	Передача мяча в тройках, броски в кольцо	1	
19	Передача мяча в тройках, броски в кольцо	1	
20	Бросок с места. Учебная игра	1	
21	Бросок с места. Учебная игра	1	
22	Личная защита в парах.	1	
23	Личная защита. Учебная игра	1	
24	Личная защита. Учебная игра.	1	
25	Личная защита. Учебная игра.	1	
26	Учебная игра баскетбол	1	
27	***Контрольная работа №1 по теме «Баскетбол»***	1	
	Гимнастика(20ч)		
28	Т.Б. Строевые упражнения. Висы.	1	

29	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке в висе.	1	
30	Развитие силовых способностей Сгибание и разгибание туловища.	1	
31	Упражнения на гимнастической стенке в висе и упоре	1	
32	Упражнения на гимнастической стенке в висе и упоре	1	
33	Совершенствование кувырка вперед, перекатов. Группировка	1	

34	Совершенствование кувырка вперед, перекатов, «мост из положения лежа»	1	
35	Развитие равновесия. Упражнения «ласточка», «цапля»	1	
36	Совершенствование упражнений «ласточка», «мост из положения лежа»	1	
37	Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «ласточка», «мост из положения лежа»	1	
38	Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «ласточка», «мост из положения лежа»	1	
39	Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «ласточка», «мост из положения лежа»	1	
40	Комбинация из разученных упражнений. ОРУ в движении	1	
41	Комбинация из разученных упражнений. ОРУ в движении	1	
42	ОРУ в движении. Комбинация из разученных упражнений	1	
43	Развитие силовых способностей. Опорный прыжок.	1	
44	Развитие силовых способностей. Опорный прыжок.	1	
45	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1	

46	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1	
47	***Контрольная работа № 2 по теме «Гимнастика»***	1	
	Лыжная подготовка (18ч)		
48	Инструктаж по ТБ, техника лыжных ходов.	1	
49	Техника попеременного хода	1	
50	Техника попеременного хода	1	
51	Техника одновременных ходов.	1	
52	Техника одновременных ходов.	1	
53	Техника подъемов и спусков.	1	
54	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2000м	1	
55	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2000м	1	
56	Техника подъемов и спусков.	1	
57	Развитие выносливости. Техника лыжных ходов.	1	
58	Техника лыжных ходов.	1	
59	Техника подъемов и спусков.	1	
60	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. Бег 2 км	1	
61	Техника одновременного хода. Прохождение дистанции 3000 м в равномерном темпе.	1	
62	Техника подъемов и спусков. Торможения	1	
63	Техника попеременного хода. Развитие скоростносиловых качеств. Бег 500 м	1	
64	Развитие выносливости. Бег 1км на результат	1	
65	***Контрольная работа №3 по теме «Лыжная подготовка»***	1	
	Волейбол(16ч)		

66	Инструктаж по ТБ. Прием мяча снизу	1	
67	Нижний прием. ОРУ с мячом.	1	
68	Нижний прием. ОРУ с мячом.	1	
69	Прием мяча снизу. ОРУ с мячом.	1	
70	Прием мяча снизу. ОРУ с мячом.	1	
71	Прием и передача мяча снизу.	1	
72	Прием и передача мяча снизу.	1	
73	Подача мяча снизу	1	
74	Подача мяча снизу	1	
75	Подача мяча снизу	1	
76	Подача. Прием подачи снизу	1	

77	Подача. Прием подачи снизу	1	
78	Подача. Учебная игра	1	
79	Подача. Учебная игра	1	
80	Учебная игра волейбол	1	
81	***Контрольная работа №4 по теме «Волейбол»***	1	
	Легкая атлетика(21ч)		
82	Инструктаж по ТБ Бег на короткие дистанции	1	
83	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции.	1	
84	Развитие скоростной выносливости. Бег на средние дистанции (400 м).	1	
85	Развитие скоростной выносливости. Бег на средние дистанции (400 м).	1	
86	Развитие скоростной выносливости. Равномерный бег до 80 м. Эстафетный бег.	1	
87	Развитие скоростной выносливости. Равномерный бег до 80 м. Эстафетный бег.	1	

88	Развитие силовых способностей. Метание малого мяча на дальность	1	
89	Развитие выносливости. Бег 1км на результат	1	
90	Развитие силовых способностей. Метание мяча на дальность на результат	1	
91	Развитие прыгучести. Прыжок в длину с разбега	1	
92	Развитие прыгучести. Прыжок в длину с разбега на результат	1	
93	Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции-2000 м	1	
94	Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции	1	
95	Бег по пересеченной местности. Спортивные игры.	1	
96	Развитие выносливости. Равномерный бег до 1500 м.	1	
97	Бег по пересеченной местности 2000м	1	
98	Развитие выносливости. Равномерный бег. Игра «футбол»	1	
99	Развитие выносливости. Равномерный бег. Игра «футбол»	1	
100	***Контрольная работа № 5по теме «Легкая атлетика»***	1	
101	Развитие выносливости посредством спортивных игр.	1	
102	Развитие выносливости посредством спортивных игр.	1	

6 класс

№	Тема урока	Количество часов	Приложение
	Легкая атлетика (11ч)		
1	Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	1	
2	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м на результат.	1	

3	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м на результат	1	
4	Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений		
5	Развитие прыгучести. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
6	Развитие скоростной выносливости. Бег 200 м.	1	
7	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча на дальность.	1	
8	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега на результат	1	
9	Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1	
10	Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1	
11	Развитие выносливости. Бег 1000 м на результат	1	
	Баскетбол (16ч)		

12	Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	
13	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте.	1	
14	Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	
15	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1	
16	Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол	1	
17	Развитие координационных способностей. Ведение мяча в низкой стойке	1	
18	Развитие координационных способностей. Ведение мяча в низкой стойке.	1	
19	Развитие координационных способностей. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	
20	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1	

21	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1	
22	Развитие координационных способностей. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении.	1	
23	Развитие координационных способностей. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении	1	
24	Развитие координационных способностей. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении	1	
25	Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол	1	
26	Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол	1	
27	***Контрольная работа № 1 по теме «Баскетбол»***	1	
	Гимнастика (19ч)		
28	Инструктаж по ТБ. Подъем переворотом в упор.	1	
29	Развитие силовых способностей. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	
30	Развитие силовых способностей. Комбинации из акробатических упражнений	1	
31	Развитие силовых способностей. Комбинации из акробатических упражнений	1	

32	Развитие силовых способностей. Комбинации из акробатических упражнений	1	
33	Развитие силовых способностей Выполнение подтягивания в висе.	1	
34	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок	1	
35	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок	1	
36	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок	1	
37	Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке	1	
38	Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
39	Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение опорного прыжка на результат	1	
40	Развитие координационных способностей Выполнение комбинации.	1	
41	Развитие координационных способностей. «Мост» из положения стоя *(с помощью).*	1	
42	Развитие координационных способностей. Комбинация из разученных упражнений	1	

43	Комбинация из разученных упражнений.	1	
44	Развитие координационных способностей. Выполнение комбинации из разученных упражнений	1	
45	Развитие координационных способностей. Выполнение комбинации из разученных упражнений	1	
46	Развитие координационных способностей. Выполнение комбинации	1	
47	***Контрольная работа № 2 по теме «Гимнастика»***	1	
	Лыжная подготовка (18ч)		
48	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный шаг	1	
49	Развитие выносливости. Бег по дистанции 1000 м	1	
50	Одновременный двухшажный шаг.	1	
51	Одновременный бесшажный ход. Остановка рывком	1	
52	Подъем «полуёлочкой». Прохождение дистанции	1	
53	Подъемы «елочкой». Торможение «плугом»	1	
54	Торможение и повороты переступанием.	1	
55	Подъемы и повороты. Бег 2000 м	1	
56	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2,5 км.	1	
57	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	
58	Прохождение дистанции с использованием изученных ходов.	1	
59	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	1	
60	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2000 м	1	
61	Развитие скоростных качеств. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	1	
62	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов.	1	
63	Развитие выносливости. Бег 1500 м	1	

64	Развитие выносливости. Бег на 1000 м.	1	
65	***Контрольная работа № 3 по теме «Лыжная подготовка»***	1	
	Волейбол (19ч)		
66	Инструктаж по ТБ Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	
67	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой.	1	
68	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1	
69	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку.	1	
70	Совершенствование нижней прямой подачи мяча.	1	
71	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1	
72	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1	
73	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1	
74	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	
75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	
76	Совершенствование нижней прямой подачи.	1	
77	Совершенствование нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам	1	
78	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
79	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	
80	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	
82	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	
83	Совершенствование разученных упражнений. Игра в волейбол	1	
84	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. игра волейбол	1	

85	***Контрольная работа № 4 по теме «Волейбол»***	1	
	Баскетбол (8ч)		
86	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.	1	
87	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	
88	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	
89	Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	1	
90	Нападение быстрым прорывом**.** Развитие координационных способностей	1	
91	Нападение быстрым прорывом**.** Развитие координационных способностей	1	
92	Нападение быстрым прорывом**.** Развитие координационных способностей	1	
93	Нападение быстрым прорывом**.** Развитие координационных способностей	1	
	Легкая атлетика (9ч)		
94	Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	1	
95	Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	
96	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м на результат	1	
97	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м на результат	1	
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места на результат	1	
99	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	
100	Развитие силовых качеств. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	1	
101	Развитие скоростных качеств. Челночный бег ***Контрольная работа № 5 по теме «Легкая атлетика»***	1	
102	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра футбол	1	

7 класс

№	Тема урока	Количество часов	Приложение
	Легкая атлетика (12ч)		
1	Инструктаж по ТБ. История развития легкой атлетики. Бег.	1	
2	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча на дальность.	1	
3	Развитие прыгучести. Прыжок в длину с разбега.	1	
4	Развитие выносливости. Равномерный бег до 4 мин	1	
5	Развитие выносливости. Бег 1000 м	1	
6	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м на результат	1	
7	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 5 мин.	1	
8	Развитие скоростной выносливости. бег 300 м	1	
9	Прыжки в длину.	1	
10	Развитие выносливости. Бег 1500 м	1	
11	Развитие физических качеств. Прыжки через скакалку	1	
12	Развитие физических качеств. Бег 20 мин	1	
	Баскетбол (12ч)		
13	Инструктаж по ТБ .Стойки, перемещения.	1	
14	Перемещения, ведения, остановки, передачи, броски мяча.	1	
15	Перемещения, ведения, остановки, передачи, броски мяча.	1	
16	Перемещения, ведения, остановки, передачи, броски мяча.	1	
17	Передвижения, остановка. Ведение , передача и бросок мяча.	1	

18	Передвижения, остановка. Ведение , передача и бросок мяча.	1	
19	Передвижения, остановка. Ведение , передача и бросок мяча.	1	
20	Передвижения, остановка. Ведение , передача и бросок мяча.	1	
21	Передвижения, остановка. Ведение , передача и бросок мяча.	1	
22	Сочетание различных приемов. Штрафные броски.	1	
23	Сочетание различных приемов. Штрафные броски.	1	
24	Учебная игра баскетбол. Судейство игры	1	
	Гимнастка (17ч)		
25	Строевые упражнения. Упражнения на брусьях.	1	
26	Строевые упражнения. Акробатика, упражнение на брусьях.	1	
27	Строевые упражнения. Упражнение на брусьях, бревне, Перекладине.	1	
28	Строевые упражнения. Упражнение на брусьях, бревне, Перекладине.	1	
29	Размыкание уступами. Упражнение на бревне, перекладине, опорный прыжок.	1	
30	Размыкание уступами. Упражнение на бревне, перекладине, опорный прыжок.	1	
31	Опорный прыжок, упражнения для развития физических качеств.	1	
32	Опорный прыжок, упражнениядля развития физических качеств.	1	
33	Опорный прыжок. Упражнениядля развития физических качеств.	1	
34	Опорный прыжок. Упражнениядля развития физических качеств.	1	
35	Опорный прыжок. Развитие физических качеств.	1	

36	Опорный прыжок. Развитие физических качеств.	1	
37	Перестроения. ОРУ с гимнастической скамейкой.	1	
38	Перестроения. Развитие равновесия	1	
39	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическим обручем.	1	
40	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическим обручем.	1	
41	***Контрольная работа №1 по теме «Гимнастика»***	1	
	Лыжная подготовка (24ч)		
42	Инструктаж по ТБ. Попеременный 2-шажный ход, Спуски, торможения, подъемы.	1	
43	Попеременный 2-шажный ход, Спуски, торможения, подъемы.	1	
44	Смазка лыж. Попеременный 2-шажный ход, одношажный одновременный ход торможения, подъемы.	1	
45	Смазка лыж. Попеременный 2-шажный ход, одношажный одновременный ход торможения, подъемы.	1	
46	Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход, спуски торможения, подъемы	1	
47	Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход, спуски торможения, подъемы	1	
48	Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход, торможения, подъемы	1	
49	Коньковый ход. Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход.	1	

50	Коньковый ход. Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход.	1	
51	Коньковый ход. Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход.	1	
52	Коньковый ход. Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход.	1	

53	Коньковый ход. Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход.	1	
54	Коньковый ход. Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход.	1	
55	Коньковый ход. Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход.	1	
56	Применение лыжных ходов на дистанции 1000 м	1	
57	Применение лыжных ходов на дистанции 1500м	1	
58	Применение лыжных ходов, повороты переступанием и «плугом».	1	
59	Применение лыжных ходов, повороты переступанием и «плугом».	1	
60	Применение лыжных ходов, повороты переступанием и «плугом».	1	
61	Инструктаж по ТБ. Попеременный 2-шажный ход, Спуски, торможения, подъемы.	1	
62	Попеременный 2-шажный ход. Спуски, торможения, подъемы.	1	
63	Коньковый ход. Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход.	1	
64	Применение лыжных ходов, повороты переступанием и «плугом».	1	
65	***Контрольная работа №2 по теме «Лыжная подготовка»***	1	
	Волейбол (14ч)		
66	Инструктаж. Закрепление нижней подачи, прием мяча.	1	
67	Передача мяча над собой, через сетку.	1	
68	Закрепление нижней подачи, прием мяча, прием подачи.	1	
69	Обучение нападающему удару	1	
70	Прямой нападающий удар	1	

71	Комбинации из основных элементов (прием, передача, удар).	1	
72	Комбинации из основных элементов (прием, передача, удар).	1	
73	Комбинации из основных элементов (перемещений и владения мячом). Эстафета	1	
74	Игра в пионербол с элементами волейбола	1	
75	Игра в волейбол с судейством.	1	
76	Игра в волейбол с судейством.	1	
77	Игра в волейбол	1	
78	Игра в волейбол	1	
79	Игра в волейбол	1	
	Баскетбол (6ч)		
80	Инструктаж по ТБ .Стойки, перемещения. Правила соревнований. Ведение мяча. Передачи.	1	
81	Перемещения, ведения, остановки, передачи, броски мяча.	1	
82	Перемещения, ведения, остановки, передачи, броски мяча.	1	
83	Передвижения, остановка. Ведение , передача и бросок мяча.	1	
84	Передвижения, остановка. Ведение , передача и бросок мяча.	1	
85	Сочетание различных приемов. Штрафные броски.	1	
	Легкая атлетика(17ч)		
86	Т.Б.при занятиях легкой атлетикой. Техника прыжка в высоту Перешагивание».	1	
87	Бег в медленном темпе до 4,5мин. Специальные	1	
	беговые и прыжковые упражнения.		
88	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1	

89	Развитие физических качеств. Линейные эстафеты с бегом и прыжками	1	
90	Высокий старт. Бег 30 м на результат	1	
91	Развитие быстроты, выносливости. Бег до 1000м.	1	
92	Развитие скоростной выносливости. Бег 200м.	1	
93	Развитие скоростной выносливости бег 300м.	1	
94	Развитие силовых качеств. Метание мяча с разбега на дальность.	1	
95	Развитие физических качеств. Прыжки со скакалкой на время	1	
96	Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м и 1500 м	1	
97	Развитие выносливости. Бег 2000 м.	1	
98	Развитие физических качеств. Прыжки со скакалкой	1	
99	Развитие выносливости. Бег 1000 м. **Контрольная работа за 7класс**	1	
100	Удмуртские пловцы на Олимпийских играх 2014. Контрольная работа за 7 класс	1	
101	Совершенствование спортивных игр.	1	
102	Совершенствование спортивных игр.	1	

8 класс

№	Тема урока	Количество часов	Приложение
	Легкая атлетика(11ч)		
1	Инструктаж по ТБ. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья: понятие об утомлении и переутомлении.	1	
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Низкий старт. Бег 30метров. Эстафетный бег.	1	
3	Спорт и спортивная подготовка. Низкий старт. Бег 30 м.	1	

4	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 метров.	1	
5	Бег 100 метров. Финиширование. Бег на средние дистанции	1	
6	Финиширование. Бег на длинные дистанции 1000 метров	1	
7	Техника прыжка в длину с разбега	1	
8	Инструктаж по ТБ. Бег 1500м	1	
9	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	
10	Бег 2 км по пересеченной местности	1	
11	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.	1	
	Волейбол (14ч)		
12	Инструктаж по технике безопасности. Нижняя прямая подача.	1	
13	Приём подачи.	1	
14	Перемещения. Двойной шаг	1	
15	Комбинации перемещений. Правила соревнований.	1	
16	Передачи мяча сверху двумя руками	1	
17	Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача мяча	1	
18	Тактика свободного нападения	1	
19	Стойки, перемещения. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи	1	
20	Техника передачи мяча.	1	
21	Подача и приёмы, передача мяча	1	
22	Обучение приёмам игры у сетки	1	
23	Обучение приёмам игры у сетки	1	

24	Обучение приёмам игры у сетки	1	

25	Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма.	1	
	Гимнастика (14ч)		
26	Гимнастика с основами акробатики. Правила техники безопасности на уроках. Страховка. Организующие команды и приемы	1	
27	Повороты в движении, выполнение команд поворотов, смыкание и размыкание.	1	
28	Лазание, перелезание, ползание Развитие силовых способностей	1	
29	Прикладные упражнения в гимнастике . Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки)	1	
30	Строевые упражнения. Эстафеты с мячом. Упражнения на гимнастическом бревне	1	
31	Строевые упражнения. Опорные прыжки.	1	
32	Развитие гибкости. Мост из упора лежа.	1	
33	Развитие силовых качеств. Прикладные упражнения	1	
34	Развитие выносливости. Акробатические упражнения и комбинации	1	
35	Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1	
36	Развитие координационных способностей. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1	
37	ОРУ с мячом. «Мост» из положения стоя ***(с помощью).***	1	
38	Кувырок вперед и назад. Комбинации из разученных приемов.	1	
39	Кувырок вперед и назад. Комбинации из разученных приемов.	1	
	Баскетбол (5ч)		
40	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Взаимодействие игроков в защите	1	
41	Взаимодействие игроков в нападении	1	
42	Взаимодействие игроков в нападении	1	
43	Технико-тактические действия игроков	1	
44	Технико-тактические действия игроков	1	
	Лыжная подготовка (13ч)		

45	Инструктаж по ТБ. Попеременный 2-шажный ход. Спуски, торможения, подъемы.	1	

46	Смазка лыж. Попеременный 2-шажный ход, одношажный одновременный ход торможения, подъемы.	1	
47	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход, спуски торможения, подъемы	1	
48	Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход, спуски торможения, подъемы	1	
49	Коньковый ход. Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход.	1	
50	Коньковый ход. Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход.	1	
51	Коньковый ход. Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход.	1	
52	Применение лыжных ходов на дистанции 1000 м	1	
53	Применение лыжных ходов на дистанции 1500м	1	
54	Применение лыжных ходов, повороты переступанием и «плугом».	1	
55	Лыжные хода, спуски подъемы, повороты.	1	
56	Применение лыжных ходов на дистанции 3000 м	1	
57	Применение лыжных ходов на дистанции 3000 м	1	
	Элементы единоборств (6ч)		
58	Значение. История. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности.	1	
59	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Овладение двигательными действиями.	1	
60	Развитие двигательных способностей.	1	
61	Развитие координационных способностей. Игры «Третий лишний», «Бой Кенгуру», «Пятнашки в парах», «Борьба за ленточку»	1	
62	Развитие скоростных способностей. Игры «Забегание по кругу», «Борьба за выгодное положение», «Наступи на носок»	1	
63	Развитие силовых способностей. Игры «Борьба за мяч», «Сильная хватка», «Вынеси из круга»	1	

	Баскетбол (15ч)		
64	Взаимодействие игроков в защите	1	
65	Взаимодействие игроков в нападении	1	
66	Взаимодействие игроков в нападении	1	
67	Технико-тактические действия игроков	1	
68	Стойка. Техника перемещений. СФП	1	
69	Техника владения мячом. СФП	1	
70	Техника владения мячом. СФП	1	
71	Взаимодействие игроков. СФП	1	
72	Взаимодействие игроков. СФП	1	
73	Штрафные броски. СФП	1	
74	Стойка и передвижение игрока. СФП	1	
75	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	
76	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	
77	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	
78	Игра по упрощенным правилам	1	
	Легкая атлетика (13ч)		
79	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ.	1	
80	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	
81	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	
82	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1	
83	Развитие координации. Челночный бег 3х10м	1	
84	Развитие выносливости. Равномерный бег до 4 мин	1	
85	Развитие прыгучести. Прыжок в высоту .	1	
86	Развитие прыгучести. Прыжок в высоту	1	
87	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 7 мин.	1	
88	Развитие прыгучести. Прыжок в длину с разбега на результат.	1	
89	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м на результат. Метание малого мяча по движущейся мишени	1	
90	Развитие силовых способностей. Метание малого мяча. Преодоление препятствий разной сложности	1	
	Футбол (8ч)		
91	Правила игры. Инструктаж по ТБ.	1	
92	Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. СФП	1	
93	Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. СФП	1	
94	Техника игры вратаря. СФП.	1	
95	Техника игры вратаря. СФП	1	

96	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	
97	Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	
98	Игра по упрощенным правилам	1	
	Плавание (3ч)		
99	Значение. История. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности.	1	
100	Овладение двигательными действиями. Плавание на груди и спине вольным стилем	1	
101	Развитие двигательных способностей.	1	
102	Итоговый урок.	1	

9 класс

№ п\п	Тема урока	Количество часов	Приложение
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (19ч)		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности науроках физической культуры, первичный инструктажпо легкой атлетике. Физическая культура всовременном обществе. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	
2	Физическое развитие человека. Физическаяподготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спринтерский бег. Совершенствование техники высокого старта в беге на спринтерские дистанции.	1	
3	Спринтерский бег. Техника низкого старта. ОРУ на развитие скоростных качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	
4	Спринтерский бег. Беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Техника челночного бега. Техника разворота. Бег 30 м на результат.	1	
5	Спринтерский бег. Развитие координационных способностей. Техника челночного бега. Техника разворота. Поднимание туловища из положения лежа,	1	
6	Определение ОФК. Бег 60 м на результат. Развитие координационных способностей. Техника челночного бега. Техника разворота.	1	
7	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Техника старта в беге на средние и длинные дистанции. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1	

8	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Техника старта в беге на средние и длинные дистанции. Бег 6 мин на результат.	1	
9	Бег на средние дистанции. Техника бега по прямой. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы.	1	
10	Бег на средние дистанции. Бег на 2000 м на результат.	1	
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей. Техника челночного бега. Техника разворота. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.	1	
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Подтягивание на высокой (низкой)перекладине на результат.	1	
13	Упражнения в метании малого мяча. Техника метаниямяча. Метание малого мяча по движущейся мишени . Ознакомление с техникой укороченного разбега.	1	
14	Техника метания мяча на расстояние. Техника укороченного разбега. Техника прыжка в длину (оценивание)	1	
15	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча	1	

	на дальность на результат. Наклон из положениястоя - на результат		
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжки через скакалку на результат.	1	
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Техника отталкивания. Прыжок в длину с места на результат.	1	
18	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. (зачет)	1	
19	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Челночный бег 3х10 м на результат.	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ) (16ч)		
20	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Совершенствование элементов техники перемещения, остановки, ускорения, передачи. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальныхпоказаний здоровья и физического развития.	1	
21	Комбинации из освоенных элементов передвижения, остановок, поворотов, нижняя передач мяча над собой. Организация досуга средствами физической культуры.	1	

22	Комбинации из освоенных элементов передвижения, остановок, поворотов, нижняя передач мяча надсобой, в парах. Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1	
23	Выполнение комбинации №1на результат (зачет). Приём мяча снизу двумя на месте и послеперемещения.	1	
24	Техника отбивания через сетку. Нижняя прямаяподача.	1	
25	Техники нижней прямой подачи. Техника приёма подачи. Обучение технике приёма мяча отраженного сеткой	1	
26	Прием мяча отраженного от сетки. Техника нижней прямой подачи на результат.	1	
27	Обучение технике нападающего удара.	1	
28	Обучение технике нападающего удара. Техника приёма подачи на результат.	1	
29	Совершенствование технических элементов: подача,передача, приём мяча от сетки, нападающий удар.	1	
30	Комбинация из освоенных элементов№2 (приём,передача, удар) – на результат.	1	
31	Тактика позиционного нападения без измененияпозиций игроков.	1	

32	Тактика позиционного нападения без измененияпозиций игроков.	1	
33	Парная игра на уменьшенной площадке. Совершенствование изученных приемов. Правила игры.	1	
34	Игра по упрощенным правилам на уменьшеннойплощадке. Правила игры.	1	
35	Контрольная работа №2 "Волейбол". Игра по упрощенным правилам.	1	
	ГИМНАСТИКА(17ч)		
36	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Терминология. Лазание по канату. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физическойкультурой и спортом.	1	
37	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Совершенствование техники выполнения строевых команд. Обучение строевым упражнениям в движении. Развитие гибкости.	1	
38	Акробатика. Развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Эстафеты с использованием элементов лазания, перелезания, ползания, преодоление препятствий разной сложности;передвижение в висах и упорах.	1	

39	Акробатика. Совершенствование техники кувырка вперёд и назад с выходом в различные стойки, стойкана лопатках.	1	
40	Акробатика. Совершенствование техники кувырка вперёд и назад с выходом в различные стойки, стойкана лопатках.	1	
41	Акробатика. Совершенствование техники изученных упражнений.	1	
42	Акробатика. Совершенствование техники изученных упражнений.	1	
43	Акробатика. Комбинация №1 из освоенных элементов на результат.	1	
44	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Корригирующая гимнастика. Совершенствование техники опорного прыжка.	1	
45	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Корригирующая гимнастика. Совершенствование техники опорного прыжка.	1	
46	Корригирующая гимнастика. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии . Упражнения на гимнастическомбревне. Опорный прыжок на результат.	1	
47	Корригирующая гимнастика. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии . Упражненияна гимнастическом бревне.	1	
48	Корригирующая гимнастика. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии . Упражнения на гимнастическом бревне на результат.	1	
49	Комплексы ОРУ с использованием танцевальных движений на результат. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, Экспресс-тесты.	1	
50	Ознакомление с разновидностью танцев. Упражнениями комбинации на гимнастических брусьях. Экспресстесты.	1	
51	Ознакомление с разновидностью танцев. Экспресстесты.	1	
52	Контрольная работа №3 "Гимнастика". Экспресстесты.	1	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(11ч)		
53	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1	

54	Совершенствование техники одновременных ходов изученных ранее. Продолжить обучение технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Великие лыжники Удмуртии.	1	
55	Совершенствование техники попеременных ходов изученных ранее. Продолжить обучение технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	
56	Совершенствование техники перехода с одновременных на попеременные ходы. Обучениетехнике одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	
57	Техники перехода с одновременных на попеременные ходы на результат.	1	
58	Обучение технике конькового хода и преодоления контруклонов.	1	
59	Техника торможения и поворота "плугом", подъёмов.	1	
60	Обучение технике конькового хода. Техника торможения и поворота "плугом"(зачёт). Совершенствование техники преодолениякоитруклонов.	1	
61	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до5 км.	1	
62	Использование изученных ходов с учетом рельефа.	1	
63	Тактика лыжных гонок. Прохождение дистанции на результат.	1	
	ТУРИЗМ (4ч)		
64	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Техника лыжного	1	

	туризма.		
65	Техника лыжного туризма	1	
66	Техника лыжного туризма (зачёт)	1	
67	Контрольная работа №4 "Лыжная подготовка"	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ) (16ч)		
68	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Правилаорганизации школьных соревнований по баскетболу. Правила игры.	1	
69	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
70	Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча	1	
71	Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча	1	
72	Техника ловли и передачи мяча. Техника ведениямяча.	1	
73	Комбинация №1 из освоенных элементов техникина результат.	1	
74	Техника бросков мяча с места.	1	

75	Техника бросков мяча в движении.	1	
76	Техника бросков мяча в движении.	1	
77	Комбинация №2 из освоенных элементов техникина результат.	1	
78	Индивидуальная техника защиты. Техника позиционно нападения.	1	
79	Индивидуальная техника защиты. Техника позиционно нападения.	1	
80	Тактика игры. Судейская практика.	1	
81	Тактика игры. Судейская практика.	1	
82	Комбинация №3 "Итоговая". Судейская практика.	1	
83	Контрольная работа №5 "Баскетбол". Двусторонняя игра.	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАДМИНТОН) (3ч)		
84	Бадминтон. Стойки и передвижения. Техника подачи иприема.	1	
85	Бадминтон. Техника подачи и приема.	1	
86	Бадминтон. Техника подачи и приема.	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 ч)		
87	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика, как олимпийскийвид спорта. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Техника прыжка в длину. Футбол. Успехи спортсменов района в легкой атлетике.	1	
88	Спринтерский бег. Техника низкого старта. Техника прыжка в длину. Ознакомление с техникой барьерного бега. Лапта. Техникотактические действия и правила.	1	
89	Спринтерский бег. Техника низкого старта. Техника прыжка в длину. Ознакомление с техникой барьерного бега. Лапта. Техникотактические действия и правила.	1	
90	Техника эстафетного бега. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Прыжок в длину на результат. Лапта. Техникотактические действия и	1	
	правила.		
91	Техника эстафетного бега. Продолжить обучение технике разбега в метании малого мяча. Лапта. Техникотактические действия и правила.	1	
92	Техника эстафетного бега. Техника прыжка в высоту. Бег 60 м – на результат. Футбол. Мини-футбол.Стойки, перемещения. Техника удара по мячу.	1	
93	Техника длительного бега. Футбол. Техника ведениямяча.	1	
94	Техника длительного бега. Футбол. Техника ведениямяча.	1	
95	Продолжить обучение технике разбега в метании малого мяча. Техника длительного бега. Футбол. Удары по воротам. Техникотактические действия и правила.	1	

96	Продолжить обучение технике разбега в метании малого мяча. Бег 2000 м на результат. Футбол. Удары по воротам. Техникотактические действия и правила.	1	
97	Метание малого мяча на дальность на результат. Лапта.	1	
98	Экспресс- тесты: бег 30 м, подтягивание на высокой (низкой) перекладине (зачёт)-УФК. Футбол. Техника перехвата мяча.	1	
99	Экспресс- тесты: бег 6 минут, прыжок в длину с места (зачёт) – УФК. Футбол. Техника владения мячом.	1	
100	Экспресс- тесты: Челночный бег, наклон из положения сидя (зачет)-УФК. Футбол.	1	
101	Итоговая контрольная работа №6. Плавание. Разновидности стилей плавания. Плавание на груди и спине вольным стилем. Правила поведения на водоёмах.	1	
102	Итоговый урок «Физкульт-Ура!»	1	

Пояснения к поурочному планированию:

*Темы раздела «Физическая культура как область знаний» представлены в разделе «Физическое совершенствование» включающее такие виды как «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Туризм».

*Тема «Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)», составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития; организация досуга средствами физической культуры. выведена в форме защиты проектов.

Литература

Пособие для обучающихся:
- Лях В.И., Зданевич Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2010г.;

Пособие для учителя:
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2009. - Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 2008.
- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2009.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 2009 - Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2011.
- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2009.

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2008. - Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2010.