

Приложение  
к основной образовательной программе  
основного общего образования

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет - физическая культура

Уровень образования - основное общее  
Классы 5-9

г.Екатеринбург 2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ООО на основе примерной образовательной программой основного общего образования.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

#### Метапредметные результаты:

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

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

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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

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 и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

#### **Предметные результаты:**

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

## Содержание учебного предмета

### **История и современное развитие физической культуры**

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

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.

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

### **Физическая культура человека**

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

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах, упражнения на перекладине (мальчики). 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, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.* 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, спортивные игры)

## **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

### **5 класс**

№ п.п.	Тема	Часы
<b>Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность» (легкая атлетика, прыжковые упражнения в метании малого мяча), 16 ч</b>		
1	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря, одежды.) Техника безопасности. Организационно-методические требования к занятиям физической культуры.	1
2	Легкая атлетика. Беговые упражнения. История и современное развитие физической культуры	1
3	Высокий старт. Бег с ускорением	1
4	Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета	1
5	Бег по дистанции. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1
6	Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1
7	Современное представление о физической культуре. Бег 30 метров	1
8	Челночный бег 3x10 метров	1

9	Равномерный бег. Бег 1000 метров	1
10	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги»	1
11	Физическая культура человека. Прыжок в длину с места	1
12	Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель	1
13	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
14	Обучение метанию малого мяча на дальность	1
15	Метание малого мяча на дальность	1
16	Оценка эффективности занятий физической культуры. Подвижные игры с беговыми упражнениями	1
<b>Тема «Физическая культура человека», 4 ч</b>		
17	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
18	Коррекция осанки и телосложения.	1
19	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья ,физическим развитием и физической подготовленностью	1
20	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1
<b>Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность» (гимнастика с основами акробатики), 12 ч</b>		
21	Организующие команды и приемы. Техника безопасности. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
22	Акробатические упражнения.Строевой шаг. Обучение кувырку вперед	1
23	Кувырок вперед	1
24	Обучение кувырку назад	1
25	Кувырок назад	1
26	Обучение стойке на лопатках	1
27	Стойка на лопатках	1
28	Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических снарядах.Упражнения на гимнастической скамейке	1
29	Упражнения на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки)	1
30	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1
31	Прыжки через скакалку	1
32	Наклон вперед из положения стоя (гибкость)	1
<b>«Спортивно-оздоровительная деятельность» (спортивные игры), 42 ч</b>		
33	Спортивные игры:техничко –тактические действия и приемы игры в футбол.Техника безопасности на спортивных играх	1
34	Основные правила игры в футбол	1
35	Техника передвижения игрока.Удар внутренней стороной стопы	1
36	Остановка катящегося мяча подошвой или внутренней стороной стопы	1
37	Ведение мяча	
38	Удар по катящемуся мячу Развитие физических качеств.	1
39	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
40	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
41	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
42	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1
43	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	1
44	Удар по мячу средней частью подъема	1
45	Совершенствование тактики игры. Тактические действия в защите	1
46	Тактические действия в нападении	1
47	Двухсторонняя игра в футбол	

48	Спортивные игры: волейбол	1
49	Стойка игрока и передвижения игрока	1
50	Передача мяча двумя руками сверху вперед	1
51	Развитие координационных способностей. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1
52	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1
53	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	1
54	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1
55	Встречные и линейные эстафеты	1
56	Передача мяча двумя руками сверху в парах	1
57	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
58	Прием мяча снизу двумя руками на сетку	1
59	Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками	1
60	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1
61	Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	1
62	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
63	Техника безопасности. Теоретические сведения. Стойка и передвижения игрока в баскетболе	1
64	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком	1
65	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	1
66	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1
67	Развитие координационных способностей. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1
68	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	1
69	Ведение мяча на месте правой(левой) рукой.	1
70	Игра в мини-баскетбол	1

### 6 класс

№ п.п.	Тема	Часы
<b>Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность», 66 часов</b>		
1	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря, одежды.) Техника безопасности. Организационно-методические требования к занятиям физической культуры.	1
2	Легкая атлетика. Беговые упражнения. История и современное развитие физической культуры	1
3	Высокий старт. Бег с ускорением	1
4	Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета	1
5	Бег по дистанции. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1
6	Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1
7	Современное представление о физической культуре. Бег 30 метров	1
8	Челночный бег 3х10 метров	1
9	Равномерный бег. Бег 1000 метров	1
10	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги»	1
11	Физическая культура человека. Прыжок в длину с места	1
12	Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель	1
13	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
14	Обучение метанию малого мяча на дальность	1
15	Метание малого мяча на дальность	1
16	Оценка эффективности занятий физической культуры. Подвижные игры с беговыми упражнениями	1

17	Техника безопасности. Теоретические сведения. Стойка и передвижения игрока в баскетболе	1
18	Ведение мяча на месте .Остановка прыжком	1
19	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	1
20	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1
21	Развитие координационных способностей. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1
22	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	1
23	Ведение мяча на месте правой(левой) рукой.	1
24	Ведение мяча в движении шагом.	1
25	Ведение мяча с изменением скорости.	1
26	Бросок двумя руками снизу в движении	1
27	Остановка прыжком	1
28	Игра в мини-баскетбол	1
28	Организующие команды и приемы. Техника безопасности. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
29	Акробатические упражнения.Строевой шаг. Обучение кувырку вперед	1
30	Кувырок вперед	1
31	Обучение кувырку назад	1
32	Кувырок назад	1
33	Обучение стойке на лопатках	1
34	Стойка на лопатках	1
35	Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических снарядах.Упражнения на гимнастической скамейке	1
36	Упражнения на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки)	1
37	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1
38	Прыжки через скакалку	1
39	Наклон вперед из положения стоя (гибкость)	1
40	Спортивные игры: волейбол	1
41	Стойка игрока и передвижения игрока	1
42	Передача мяча двумя руками сверху вперед	1
43	Развитие координационных способностей. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1
44	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1
45	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	1
46	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1
47	Встречные и линейные эстафеты	1
48	Передача мяча двумя руками сверху в парах	1
49	Прием мяча снизу двумя руками над собой .	1
50	Прием мяча снизу двумя руками на сетку	1
51	Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками	1
52	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1
53	Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	1
54	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
55	Технико –тактические действия и приемы игры в футбол. Техника безопасности на спортивных играх	1
56	Основные правила игры в футбол	1
57	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы	1
58	Остановка катящегося мяча подошвой или внутренней стороной стопы	1
59	Ведение мяча	

60	Удар по катящемуся мячу Развитие физических качеств.	1
61	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
62	Современное представление о физической культуре. Бег 30 метров	1
63	Челночный бег 3x10 м	1
64	Равномерный бег. Бег 1000 м.	1
65	Прыжок в длину с места.	1
66	Метание малого мяча на дальность	1
<b>Тема «Физическая культура человека», 4 часа</b>		
67	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
68	Коррекция осанки и телосложения. Способы двигательной деятельности	1
69	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья , физическим развитием и физической подготовленностью	1
70	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1

### 7 класс

№ п.п.	Тема	Часы
<b>Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность» (легкая атлетика), 16 часов</b>		
1	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря, одежды.) Техника безопасности. Организационно-методические требования к занятиям физической культуры.	1
2	Легкая атлетика. Беговые упражнения. История и современное развитие физической культуры	1
3	Высокий старт.Бег с ускорением	1
4	Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета	1
5	Бег по дистанции. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1
6	Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1
7	Современное представление о физической культуре. Бег 30 метров	1
8	Челночный бег 3x10 метров	1
9	Равномерный бег. Бег 1000 метров	1
10	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги»	1
11	Физическая культура человека. Прыжок в длину с места	1
12	Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель	1
13	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
14	Обучение метанию малого мяча на дальность	1
15	Метание малого мяча на дальность	1
16	Оценка эффективности занятий физической культуры. Подвижные игры с беговыми упражнениями	1
<b>Тема «Физическая культура человека», 4 часа</b>		
17	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
18	Коррекция осанки и телосложения.	1
19	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья ,физическим развитием и физической подготовленностью	1
20	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1
<b>Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность» (гимнастика с основами акробатики), 12 часов</b>		
21	Организующие команды и приемы. Техника безопасности. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
22	Акробатические упражнения.Строевой шаг. Обучение кувырку вперед	1

23	Кувырок вперед	1
24	Обучение кувырку назад	1
25	Кувырок назад	1
26	Обучение стойке на лопатках	1
27	Стойка на лопатках	1
28	Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической скамейке	1
29	Упражнения на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки)	1
30	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1
31	Прыжки через скакалку	1
32	Наклон вперед из положения стоя (гибкость)	1
	<b>Тема «Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность» (спортивные игры), 47 часов</b>	
33	Спортивные игры: технико – тактические действия и приемы игры в футбол. Техника безопасности на спортивных играх	1
34	Основные правила игры в футбол	1
35	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы	1
36	Остановка катящегося мяча подошвой или внутренней стороной стопы	1
37	Ведение мяча	
38	Удар по катящемуся мячу Развитие физических качеств.	1
39	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
40	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
41	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
42	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1
43	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	1
44	Удар по мячу средней частью подъема	1
45	Совершенствование тактики игры. Тактические действия в защите	1
46	Тактические действия в нападении	1
47	Двухсторонняя игра в футбол	
48	Спортивные игры: волейбол	1
49	Стойка игрока и передвижения игрока	1
50	Передача мяча двумя руками сверху вперед	1
51	Развитие координационных способностей. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1
52	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1
53	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	1
54	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1
55	Встречные и линейные эстафеты	1
56	Передача мяча двумя руками сверху в парах	1
57	Прием мяча снизу двумя руками над собой .	1
58	Прием мяча снизу двумя руками на сетку	1
59	Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками	1
60	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1
61	Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	1
62	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
63	Техника безопасности. Теоретические сведения. Стойка и передвижения игрока в баскетболе	1
64	Ведение мяча на месте .Остановка прыжком	1
65	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	1

66	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1
67	Развитие координационных способностей. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1
68	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	1
69	Ведение мяча на месте правой(левой) рукой.	1
70	Игра в мини-баскетбол	1

### 8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность» (легкая атлетика), 16 часов</b>		
1	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря, одежды.) Техника безопасности. Организационно-методические требования к занятиям физической культуры.	1
2	Легкая атлетика. Беговые упражнения. История и современное развитие физической культуры	1
3	Высокий старт. Бег с ускорением	1
4	Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета	1
5	Бег по дистанции. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1
6	Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1
7	Современное представление о физической культуре. Бег 30 метров	1
8	Челночный бег 3x10 метров	1
9	Равномерный бег. Бег 1000 метров	1
10	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги»	1
11	Физическая культура человека. Прыжок в длину с места	1
12	Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель	1
13	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
14	Обучение метанию малого мяча на дальность	1
15	Метание малого мяча на дальность	1
16	Оценка эффективности занятий физической культуры. Подвижные игры с беговыми упражнениями	1
<b>Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность» (спортивные игры: волейбол, баскетбол), 16 часов</b>		
17	Спортивные игры: волейбол. Правила игры. Техника безопасности	1
18	Стойка игрока и передвижения игрока	1
19	Передача мяча двумя руками сверху вперед	1
20	Развитие координационных способностей. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1
21	Повороты и остановки в волейболе	1
22	Перемещения игрока в волейболе	1
23	Техника прием мяча	1
24	Техника прием мяча	1
25	Совершенствование техники приема мяча	1
26	Техника нижней и верхней подачи мяча	1
27	Совершенствование нижней и верхней подачи мяча	1
28	Тактика игры в волейбол	1
29	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1
30	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	1

31	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1
32	Встречные и линейные эстафеты	1
33	Передача мяча двумя руками сверху в парах	1
34	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1
35	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1
36	Прием мяча снизу двумя руками на сетку	1
37	Прием мяча снизу двумя руками на сетку	1
38	Учебная игра в волейбол	1
39	Правила игры в баскетбол. Техника безопасности	1
40	Развитие координационных способностей в игре в баскетбол	1
41	Тактика свободного нападения	1
42	Обучающая игра в баскетбол	1
43	Ведение мяча на месте	1
44	Броски мяча в кольцо	1
45	Броски мяча в парах	1
46	Ведение мяча в движении	1
47	Передвижения в стойке.	1
48	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1
49	Передача мяча двумя руками снизу в парах..	1
50	Эстафеты. Игра в мини- баскетбол	1
51	Стойка и передвижения игрока в баскетболе	1
52	Ведение мяча на месте .Остановка прыжком	1
53	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	1
54	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1
55	Развитие координационных способностей. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1
56	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	1
57	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1
58	Ведение мяча в движении шагом.	1
59	Ведение мяча с изменением скорости.	1
60	Бросок двумя руками снизу в движении	1
61	Остановка прыжком	1
62	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате	1
63	Ловля двумя руками в парах	1
64	Учебная игра в мини -баскетбол	1
65	Игра в мини-баскетбол	1
<b>Тема «История и современное развитие физической культуры», 3 часа</b>		
66	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе	1
67	Современные Олимпийские игры. Развитие скоростных способностей	1
68	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Спринтерский бег	1
<b>Тема. «Современное представление о физической культуре», 7 часов</b>		
69	Физическое развитие человека.	1
70	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья.	1
71	Развитие физических качеств.	1

72	Спорт и спортивная подготовка. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1
73	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
74	Техника движений и ее основные показатели. Общеразвивающие упражнения	1
75	Коррекция осанки и телосложения. Наклон вперед из положения стоя	1
<b>Тема «Физическая культура человека», 2 часа</b>		
76	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
77	Организация и проведение пеших туристических походов	1
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, 2 часа</b>		
78	Прикладная физическая подготовка	1
79	Специальная физическая подготовка	1
<b>Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность» (гимнастика, спортивная игра: футбол), 7 часов</b>		
80	Техника безопасности. Теоретические сведения. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Строевые упражнения	1
81	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед	1
82	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на перекладине (мальчики)	1
83	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
84	Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук от пола(отжимание)	1
85	Упражнения на перекладине. Подтягивание	1
86	Поднимание туловища в положении лежа (пресс)	1
		1
87	Техника безопасности на спортивных играх. Футбол.	1
88	Техника передвижения игрока.	1
89	Ведение мяча в разных направлениях.	1
90	Ведение мяча с различной скоростью.	1
91	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
92	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1
93	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1
94	Бег 30 метров.	1
95	Челночный бег 3x10 метров	1
96	Равномерный бег. Бег 1000 метров	1
97	Прыжок в длину с места	1
98	Метание малого мяча на дальность	1
99	Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета	1
100	Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1
101	Тестовые нормативы. Эстафеты	1
102	Тестовые нормативы. Эстафеты	1
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой, 1 час</b>		
103	Организация и проведение самостоятельных занятий физической	1

	культурой	
	<b>Оценка эффективности занятий физической культурой, 1 час</b>	
104	Оценка эффективности занятий физической культурой	1
	<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность, 1 час</b>	
105	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1

### 9 класс

№ п.п.	Тема	Часы
	<b>Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность», 68 часов</b>	
1	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря, одежды.) Техника безопасности. Организационно-методические требования к занятиям физической культуры.	1
2	Легкая атлетика. Беговые упражнения. История и современное развитие физической культуры	1
3	Высокий старт. Бег с ускорением	1
4	Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета	1
5	Бег по дистанции. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1
6	Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1
7	Современное представление о физической культуре. Бег 30 метров	1
8	Челночный бег 3х10 метров	1
9	Равномерный бег. Бег 1000 метров	1
10	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги»	1
11	Физическая культура человека. Прыжок в длину с места	1
12	Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель	1
13	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
14	Обучение метанию малого мяча на дальность	1
15	Метание малого мяча на дальность	1
16	Оценка эффективности занятий физической культуры. Подвижные игры с беговыми упражнениями	1
17	Организуемые команды и приемы. Техника безопасности. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
18	Акробатические упражнения. Строевой шаг. Обучение кувырку вперед	1
19	Кувырок вперед	1
20	Обучение кувырку назад	1
	Кувырок назад	1
21	Обучение стойке на лопатках	1
22	Стойка на лопатках	1
23	Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической скамейке	1
24	Упражнения на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки)	1
25	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1
26	Прыжки через скакалку	1
27	Наклон вперед из положения стоя (гибкость)	1
28	Спортивные игры: технико – тактические действия и приемы игры в футбол. Техника безопасности на спортивных играх	1
29	Основные правила игры в футбол	1
30	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы	1

31	Остановка катящегося мяча подошвой или внутренней стороной стопы	1
32	Ведение мяча	
33	Удар по катящемуся мячу Развитие физических качеств.	1
34	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
35	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
36	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
37	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1
38	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	1
39	Удар по мячу средней частью подъема	1
40	Совершенствование тактики игры. Тактические действия в защите	1
41	Тактические действия в нападении	1
42	Двухсторонняя игра в футбол	
43	Спортивные игры: волейбол	1
44	Стойка игрока и передвижения игрока	1
45	Передача мяча двумя руками сверху вперед	1
46	Развитие координационных способностей. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1
47	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1
48	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	1
49	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1
50	Встречные и линейные эстафеты	1
51	Передача мяча двумя руками сверху в парах	1
52	Прием мяча снизу двумя руками над собой .	1
53	Прием мяча снизу двумя руками на сетку	1
54	Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками	1
55	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1
56	Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	1
57	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
58	Техника безопасности. Теоретические сведения. Стойка и передвижения игрока в баскетболе	1
59	Ведение мяча на месте .Остановка прыжком	1
60	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	1
61	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1
62	Развитие координационных способностей. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1
63	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	1
64	Ведение мяча на месте правой(левой) рукой.	1
65	Ведение мяча в движении шагом. Ведение мяча с изменением скорости.	1
66	Игра в мини-баскетбол	1
	<b>Тема «Современные представления о физической культуре», 2 часа</b>	
67	Физическое развитие человека. Физическая подготовка. Спорт и спортивная подготовка.	1
68	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1