

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Департамент образования
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 87 имени Л.И.Новиковой»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 5-9 классов

составлена на основе:

примерной программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений (5-9 классы), авторы М. Я. Виленский и В. И. Лях. /Москва Просвещение,2015

Автор-составитель –
Учитель физической культуры
Дементьев А.В.

Нижний Новгород

Программа разработана в соответствии с требованиями к результату освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, воспитательного компонента, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно - правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требований к результату освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;

Концепция духовно-нравственного развития воспитания личности гражданина; Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.; применение программы основного общего образования.

Программа ориентирована на УМК:

Физическая культура: 5-6-7 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений В.И.Лях Москва Просвещение,2015

Физическая культура 8-9 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений В.И.Лях Москва Просвещение,2015

Цель: развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задача: содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В связи с изменением учебного плана школы на Физическую культуру в 5-8 классе : отводится; 2 часа в неделю (70часов в год). 9 класс ; 2 часа в неделю, (68часов в год.)

Согласно п. 9 ч. 3 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее – Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации") выбор учебников и учебных пособий, используемых в образовательном процессе, осуществляется в соответствии со списком учебников и учебных пособий, определенным образовательной организацией. Определение списка учебников осуществляет школа в соответствии с п. 9 ч. 2 ст. 28 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации". Образовательная организация определяет список учебников в соответствии с утвержденным федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, а также учебных пособий, допущенных к использованию при реализации указанных образовательных программ такими организациями.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 340 ч): в 5 классе – 68 ч, в 6 классе – 68 ч, в 7 классе – 68 ч, в 8 классе – 68 ч, в 9 классе – 68 ч.

Примерное распределение программного материала

Тема	Количество часов				
	Классы				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре	В процессе уроков				
Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
Легкая атлетика	18	18	18	18	18
Лыжная подготовка	14	14	14	14	14
Спортивные игры (волейбол)	8	8	8	8	8

Спортивные игры (баскетбол)	10	10	10	10	10
Спортивные игры (футбол)	6	6	6	6	6
Общее количество часов	68	68	68	68	68
ИТОГО	340 часов				

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе волейбол.

Личностные с воспитательным компонентом, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты с воспитательным компонентом :

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м, 60 м и 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать прыжок в длину с места;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места; метать малый мяч и мяч 150 г с места в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с места, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные с воспитательным компонентом и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и

координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета, курса: знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

2. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Опорные прыжки.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Метание набивного мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.
Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общездоровительная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса (на уровень обучения)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Основная школа	Примечание
	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			

1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	
3.	Рабочие программы по физической культуре	д	
4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
	<i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7.	Федеральный закон «О физической	Д	В составе библиотечного фонда

	культуре и спорте»		
	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
1.	Фишки	П	
2.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
5.	Мячи: набивные весом 1,2 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф	
6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка	К	
	Лыжи	К	
8.	Мат гимнастический	П	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч пластиковый детский	К	
12.	Щит баскетбольный	П	
16.	Рулетка измерительная (10 м,)	Д	

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Программы	
1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы : проект. – М.: Просвещение, 2010. - 64, [5] с.: - (Стандарты второго поколения). ISBN 978-5-09-020555-9 2. Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.:Просвещение, 2015.- 104, [4] с. - ISBN:978-5-09-037153-7	В программах определены цели и задачи предмета, рассмотрены особенности содержания и результаты его освоения (личностные, метапредметные и предметные); представлены содержание основного общего образования по физической культуре, тематическое планирование с характеристикой основных видов деятельности учащихся, описано материально-техническое обеспечение образовательного процесса
Учебники	
1.М.Я. Виленский. Физическая культура. 5–7 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений: / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2014. – 239, [6] с. ISBN 978-5-09-028319-9, 5-09-015631-X, 978-5-09-029648-9, 978-5-09-022266-2, 978-5-09-025090-0, 978-5-0902-3998-1, 978-5-09-023998-1 2.В. И.Лях. Физическая культура. 8–9 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений: / под	В учебниках реализована главная цель, которую ставили перед собой авторы, - развитие личности школьника средствами Физической культуры, подготовка его к продолжению обучения и к самореализации в современном обществе. В учебниках представлены теоретические сведения об основах физической культуры, занятиях спортом, соблюдение правил личной гигиены и самоконтроль в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими

<p>ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2014. – 256 с, [7] ISBN 978-5-09-020922-9, 978-5-09-016730-7, 5-09-015676-X, 978-5-09-032034-4</p>	<p>упражнениями, даны представления об истории возникновения и развития физической культуры и олимпийского движения в мире и Российской Федерации. В учебнике отражён также обязательный для освоения учебный материал по спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, плаванию и лыжной подготовке. Приведены необходимые сведения о содержании и методике самостоятельных занятий хоккеем, бадминтоном, коньками, скейтбордом, атлетической гимнастикой и роликовыми коньками. Учебник переработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы» (автор В.И. Лях). Заново написан методический аппарат учебника и добавлены темы проектной деятельности и итоговых работ.</p> <p>В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта.</p>
<p>Методические пособия для учителя</p>	
<p>1. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва : Просвещение, 2014. – 142, [8] с.: ил – ISBN 978-5-09-029719-6, 978-5-09-034341-1, 978-5-09-029341-1</p> <p>2. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях.- Москва: Просвещение, 2014. – 190, [9] с.: ил- ISBN 978-5-09-</p>	<p>Пособие разработано в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, рабочей программой "Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы" и направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.</p> <p>В книгу включены теоретические сведения о психофизических особенностях учащихся 5-7 классов, о</p>

031820-4	<p>планировании и учебно-воспитательном процессе, методические рекомендации по преподаванию лёгкой атлетики, гимнастики, баскетбола, волейбола, лыжной подготовке в объёме учебной программы для общеобразовательных учреждений</p> <p>Пособие разработано в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, рабочей программой "Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы" и направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.</p> <p>В книгу включены теоретические сведения о планировании и учебно-воспитательном процессе, методические рекомендации по преподаванию спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, элементов единоборств, лыжной подготовки и плавания и других в объёме школьной программы.</p>
Учебно-практическое оборудование и учебно - лабораторное оборудование	
Щит баскетбольный игровой	<p><i>Количество оборудование из расчета на один спортивный зал</i></p> <p>Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах</p>
Щит баскетбольный тренировочный	
Стенка гимнастическая	
Скамейки гимнастические	
Стойки волейбольные	
Ворота, трансформируемые для мини-футбола	
Бревно гимнастическое напольное	
Перекладина гимнастическая пристенная	
Обручи гимнастические	
Комплект матов гимнастических	Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах
Перекладина навесная универсальная	Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах
Набор для подвижных игр	Один комплект

Аптечка медицинская	Один комплект
Стол для настольного тенниса	Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах
Комплект для настольного тенниса	Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах
Мячи футбольные	Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах
Мячи баскетбольные	
Мячи волейбольные	
Сетка волейбольная	Один комплект
Лыжи	
Спортивный зал игровой (гимнастический)	Раздевалки для мальчиков и девочек
Кабинет учителя	Стол , стулья, шкафы
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса
Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Воспитание на уроке происходит через

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующее позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке воспитывающей информацией (о принятых в обществе нормах этики и морали, о нравственных и безнравственных поступках людей, о памятниках мировой и отечественной культуры, об особенностях межнациональных и межконфессиональных отношений, о проблемах здоровья и вредных привычек, о трагедии войн и техногенных катастроф, о других экономических, политических или социальных проблемах общества) – инициирование обсуждения этой информации, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения к ней.

- Использование на уроке интерактивных форм работы учащихся: дискуссий (которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, учета и уважения иных точек зрения), групповой работы или работы в парах (они учат школьников командной работе, конструктивному взаимодействию с другими детьми, принятию решений и ответственности за них, переживанию за общий результат работы).

- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

(см.: Рабочая программа воспитания. Модуль «Школьный урок»)

Воспитывающий потенциал содержания

- Воспитание российской гражданской идентичности через восприятие музыкальных произведений: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, спортивной деятельности;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной

Тематическое планирование 5 класса

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика-8 часов	

1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры.	1
2	Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	1
3	Обучение технике челночного бега. Челночный бег 3/10 метров	1
4	Овладение техникой прыжков в длину с разбега . Олимпийские игры древности.	1
5	Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.	1
6	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
7	Овладение техникой прыжков в высоту. Развитие выносливости..	1
8	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. Знание о физической культуре.	1
Баскетбол-10часов		
9	Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола.	1
10	Освоение техникой передачи мяча. Мини-баскетбол.	1
11	Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок.	1
12	Упражнения на формирование силы. Развитие силы.	1
13	Освоение техникой ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол.	1
14	Освоение техникой элементов игры «Баскетбол»	1
15	Освоение техникой прыжков через скакалку.. Развитие прыгучести.	1
16	Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1
17	Освоение техникой бросков баскетбольного мяча на точность.. Физическая культура человека.	1
18	Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.	1
Гимнастика-14 часов.		

19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	1
20	Освоение строевых упражнений Личная гигиена.	1
21	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
22	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	1
23	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
24	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Физическая культура в современном обществе	1
25	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.	1
26	Освоение акробатических упражнений.	1
27	Освоение акробатических упражнений.	1
28	Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
29	Развитие координационных способностей. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
30	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Первая помощь и самопомощь.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	1
32	Развитие гибкости.. Лазание по канату.	1
	Лыжная подготовка- 14 часов	
33	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта	
34	Изучение техники попеременного двушажного хода. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
35	Освоение техники попеременного двушажного хода.	1
36	Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».	1

37	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
38	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники хода. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
39	Выполнения техники лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
40	Освоение техники лыжных ходов. Учет дистанции 2км.	1
41	Освоение техники подъема «елочкой»; торможения «плугом»	1
42	Освоение техники выполнения лыжных ходов	1
43	Закрепление лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
44	Передвижение на лыжах 3 км б/у времени.	1
45	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
46	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 2км.	1
	Футбол-6 часов	
47	Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	1
48	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры в футбол.	1
49	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1
50	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
51	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
52	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
	Легкая атлетика-10ч.	
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка в высоту.	

54	Освоение техникой прыжка в высоту способом «Перешагиванием».	1
55	Закрепление техники прыжка в высоту на результат..	1
56	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
57	Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3x10 м на результат.	1
58	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат.	1
59	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	1
60	Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	1
61	Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг»	1
62	Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени.	1
Волейбол- 8 часов		
63-64	Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..	
65-	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока.	
66	Освоение техники прямого нападающего удара.	
67-	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	
68	Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом.	
69-	Освоение техники нижней прямой подачи. Итоговый урок.	
70	Знание о спортивной игре. Закрепление тактики свободного нападения	

Тематическое планирование 6 класса

№ урока	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика-8 часов		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры.	1
2	Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	1
3	Обучение технике челночного бега. Челночный бег 3/10 метров	1

4	Овладение техникой прыжков в длину с разбега . Олимпийские игры древности.	1
5	Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.	1
6	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
7	Овладение техникой прыжков в высоту. Развитие выносливости..	1
8	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. Знание о физической культуре.	1
Баскетбол-10часов		
9	Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола.	1
10	Освоение техникой передачи мяча. Мини-баскетбол.	1
11	Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок.	1
12	Упражнения на формирование силы. Развитие силы.	1
13	Освоение техникой ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол.	1
14	Освоение техникой элементов игры «Баскетбол»	1
15	Освоение техникой прыжков через скакалку.. Развитие прыгучести.	1
16	Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1
17	Освоение техникой бросков баскетбольного мяча на точность.. Физическая культура человека.	1
18	Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.	1
Гимнастика-14 часов.		
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	1
20	Освоение строевых упражнений	1

	Личная гигиена.	
21	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
22	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	1
23	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
24	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Физическая культура в современном обществе	1
25	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.	1
26	Освоение акробатических упражнений.	1
27	Освоение акробатических упражнений.	1
28	Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
29	Развитие координационных способностей. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
30	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Первая помощь и самопомощь.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	1
32	Развитие гибкости.. Лазание по канату.	1
	Лыжная подготовка- 14 часов	
33	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта	
34	Изучение техники попеременного двушажного хода. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
35	Освоение техники попеременного двушажного хода.	1
36	Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».	1
37	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
38	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники	1

	хода. Самонаблюдение и самоконтроль.	
39	Выполнения техники лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
40	Освоение техники лыжных ходов. Учет дистанции 2км.	1
41	Освоение техники подъема «елочкой»; торможения «плугом»	1
42	Освоение техники выполнения лыжных ходов	1
43	Закрепление лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
44	Передвижение на лыжах 3 км б/у времени.	1
45	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
46	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 2км.	1
	Футбол-6 часов	
47	Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	1
48	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры в футбол.	1
49	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1
50	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
51	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
52	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
	Легкая атлетика-10ч.	
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка в высоту.	
54	Освоение техникой прыжка в высоту способом	1

	«Перешагиванием».	
55	Закрепление техники прыжка в высоту на результат..	1
56	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
57	Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3x10 м на результат.	1
58	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат.	1
59	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	1
60	Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	1
61	Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг»	1
62	Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени.	1
	Волейбол- 8 часов	
63-64	Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..	
65-	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока.	
66	Освоение техники прямого нападающего удара.	
67-	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	
68	Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом.	
69-	Освоение техники нижней прямой подачи. Итоговый урок.	
70	Знание о спортивной игре. Закрепление тактики свободного нападения	

Тематическое планирование 7 класса

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика-8 часов	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры.	1
2	Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	1

3	Обучение технике челночного бега. Челночный бег 3/10 метров	1
4	Овладение техникой прыжков в длину с разбега . Олимпийские игры древности.	1
5	Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.	1
6	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
7	Овладение техникой прыжков в высоту. Развитие выносливости..	1
8	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. Знание о физической культуре.	1
Баскетбол-10часов		
9	Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола.	1
10	Освоение техникой передачи мяча. Мини-баскетбол.	1
11	Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок.	1
12	Упражнения на формирование силы. Развитие силы.	1
13	Освоение техникой ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол.	1
14	Освоение техникой элементов игры «Баскетбол»	1
15	Освоение техникой прыжков через скакалку.. Развитие прыгучести.	1
16	Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1
17	Освоение техникой бросков баскетбольного мяча на точность.. Физическая культура человека.	1
18	Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.	1
Гимнастика-14 часов.		
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	1
20	Освоение строевых упражнений	1

	Личная гигиена.	
21	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
22	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	1
23	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
24	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Физическая культура в современном обществе	1
25	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.	1
26	Освоение акробатических упражнений.	1
27	Освоение акробатических упражнений.	1
28	Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
29	Развитие координационных способностей. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
30	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Первая помощь и самопомощь.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	1
32	Развитие гибкости.. Лазание по канату.	1
	Лыжная подготовка- 14 часов	
33	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта	
34	Изучение техники попеременного двушажного хода. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
35	Освоение техники попеременного двушажного хода.	1
36	Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».	1
37	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
38	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники хода.	1

	Самонаблюдение и самоконтроль.	
39	Выполнения техники лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
40	Освоение техники лыжных ходов. Учет дистанции 2км.	1
41	Освоение техники подъема «елочкой»; торможения «плугом»	1
42	Освоение техники выполнения лыжных ходов	1
43	Закрепление лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
44	Передвижение на лыжах 3 км б/у времени.	1
45	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
46	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 2км.	1
	Футбол-6 часов	
47	Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	1
48	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры в футбол.	1
49	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1
50	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
51	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
52	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
	Легкая атлетика-10ч.	
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка в высоту.	

54	Освоение техникой прыжка в высоту способом «Перешагиванием».	1
55	Закрепление техники прыжка в высоту на результат..	1
56	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
57	Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3х10 м на результат.	1
58	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат.	1
59	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	1
60	Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	1
61	Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг»	1
62	Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени.	1
Волейбол- 8 часов		
63-64	Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..	
65-66	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока. Освоение техники прямого нападающего удара.	
67-68	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом.	
69-70	Освоение техники нижней прямой подачи. Итоговый урок. Знание о спортивной игре. Закрепление тактики свободного нападения	

Тематическое планирование-8класс

№ урока	Тема урока Легкая атлетика- 10часов	Количество часов
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атлетике.. История развития физической культуры.	
2	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1
3	Стартовый разгон. Высокий старт. Бег 30 метров.	1

4	Стартовый разгон. Низкий старт. Бег 60 метров	1
5	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	1
6	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	1
7	Овладение техникой прыжка в длину с разбега Физическое развитие человека.	1
8	Овладение техникой прыжка в длину с разбега	1
9	Овладение техникой прыжка в высоту с разбега	1
10	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
Кроссовая подготовка-4часа		
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	
12	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров	1
13	Развитие скоростной выносливости.	1
14	Развитие выносливости и координационных способностей.	1
Баскетбо-4часа		
15	Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
16	Освоение ловли и передач мяча. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
17	Освоение техникой ведения мяча и броска мяча.	1
18	Вырывание и выбивание мяча . Учебная игра.	1
Гимнастика-14 часов		
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики	
20	Освоение общеразвивающих упражнения без предметов Строевые упражнения	1
21	Освоение общеразвивающих упражнения с предметами. Знания о физической культуре. История Олимпийских игр.	1
22	Освоение и совершенствование висов и упоров. Личная гигиена	1

23	Освоение и совершенствование опорных прыжков Предупреждение травматиза.	1
24	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
25	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	
26	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.. Личная гигиена.	1
27	Развитие силовых способностей Упражнение для пресса	1
28	Развитие координационных способностей Лазание по канату	1
29	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Предупреждение травматизма.	1
30	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
	Лыжная подготовка-14 часов	
33	Вводный инструктаж. Техника безопасности по лыжной подготовки Основные требования к одежде, обуви	
34	Одновременный одношажный ход	1
35	Одновременный одношажный ход. Техника хода	1
36	Одновременный двушажный ход .Техника хода	1
37	Одновременный одношажный ход. Техника хода	1
38	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1
39	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1
40	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
41	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
42	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
43	Торможение плугом. Лыжные гонки на 2 км.	1

44	Торможение плугом.	1
45	Поворот плугом. Лыжные гонки 1км.	1
46	Поворот плугом. Техника выполнения Прохождение дистанции до 5 км	1
Волейбол-6 часов		
47	Техника безопасности на уроках волейбола. История игры.	
48	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
49	Прием и передача мяча. Учебная игра	1
50	Передача мяча в движении.	1
51	Прием и передача мяча с использованием подвижных игр.	1
52	Нижняя подача мяча. Учебная игра	1
футбол- 8 часов		
53	Техника безопасности на уроках футбола. История игры футбола.	
54	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры.	1
55	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1
56	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
57	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
58	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
59	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
60	Освоение техникой ударов по воротам. Возрождение Олимпийских игр.	1
61	Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных	1

	способностей	
	Легкая атлетика-10часов	
62	Прыжки в высоту с разбега (способом перешагиванием)	
63	Прыжки в высоту с разбега (способом перешагиванием)	1
64	Низкий старт и стартовый разгонБег 100 метров	1
65	Развитие выносливости.Бег 2000 метров	1
66	Развитие выносливости. Медленный бег до 10 минут	1
67	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра.	1
68	Переменный бег . Прыжки в длину с разбега.	1
69	Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.	1
70	Подвижные игры. Итоговый урок	1

Тематическое планирование-9 класс

№	Тема урока Легкая атлетика- 10часов	Количество часов
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атлетике.. История легкой атлетики	
2	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1
3	Стартовый разгон. Высокий старт.Бег 60 метров.	1
4	Стартовый разгон. Низкий старт. Бег 100 метров	1
5	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель	1
6	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	1
7	Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Физическое развитие человека.	1
8	Овладение техникой прыжка в длину с разбега	1
9	Овладение техникой прыжка в высоту с разбега	1
10	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
	Кроссовая подготовка-4часа	

11	Развитие скоростно-силовых способностей.	
12	Метание мяча на дальность. Мини-футбол.	1
13	Развитие скоростной выносливости.	1
14	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров.	1
	Баскетбо-4часа	
15	Техника безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
16	Освоение ловли и передач мяча. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
17	Освоение техникой ведения мяча и броска мяча.	1
18	Вырывание и выбивание мяча . Учебная игра.	1
	Гимнастика-14 часов	
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики	
20	Освоение общеразвивающих упражнения без предметов Строевые упражнения	1
21	Освоение общеразвивающих упражнения с предметами. Знания о физической культуре. История Олимпийских игр.	1
22	Освоение и совершенствование висов и упоров. Личная гигиена	1
23	Освоение и совершенствование опорных прыжков Предупреждение травматизма.	1
24	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
25	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	
26	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.. Личная гигиена.	1
27	Развитие силовых способностей Упражнение для пресса	1
28	Развитие координационных способностей Лазание по канату	1
29	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Предупреждение травматизма.	1
30	Развитие скоростно-силовых способностей.	1

31	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
	Лыжная подготовка-14 часов	
33	Вводный инструктаж. Техника безопасности по лыжной подготовке Основные требования к одежде, обуви	
34	Одновременный одношажный ход	1
35	Одновременный одношажный ход. Техника хода	1
36	Одновременный двушажный ход .Техника хода	1
37	Одновременный одношажный ход. Техника хода	1
38	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1
39	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1
40	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
41	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
42	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
43	Торможение плугом. Лыжные гонки на 2 км.	1
44	Торможение плугом.	1
45	Поворот плугом. Лыжные гонки 1км.	1
46	Поворот плугом. Техника выполнения Прохождение дистанции до 5 км	1
	Волейбол-6 часов	
47	Техника безопасности на уроках волейбола. История игры.	
48	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
49	Прием и передача мяча. Учебная игра	1
50	Передача мяча в движении.	1
51	Прием и передача мяча с использованием подвижных игр.	1
52	Нижняя подача мяча. Учебная игра	1

футбол- 8 часов		
53	Техника безопасности на уроках футбола. История игры футбола.	
54	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры.	1
55	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1
56	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
57	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
58	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
59	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
60	Освоение техникой ударов по воротам. Возрождение Олимпийских игр.	1
61	Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей	1
Легкая атлетика-10часов		
62	Прыжки в высоту с разбега (способом перешагиванием)	
63	Прыжки в высоту с разбега (способом перешагиванием)	1
64	Низкий старт и стартовый разгон Бег 100 метров	1
65	Развитие выносливости. Бег 2000 метров	1
66	Развитие выносливости. Медленный бег до 10 минут	1
67	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра.	1
68	Переменный бег . Прыжки в длину с разбега.	1