

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Арлюкская средняя общеобразовательная школа»
Юргинского муниципального района Кемеровской области

«ПРИНЯТО»
на педагогическом совете
МБОУ «Арлюкская СОШ»
Протокол № 6
25.12.2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
директор
МБОУ «Арлюкская СОШ»
25.12.2019 г.
Приказ № 133 от 25.12.2019 г.
А.Н. Северина



Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для 5-9 классов

Составитель: учитель физкультуры,
Бережнов Сергей Иванович

2019 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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 учётом 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 нём 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 учётом 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;

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

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) 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;

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 её 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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 освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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 учётом 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;

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;

4) 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

2. Содержание учебного предмета

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

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. 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.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. Тематическое планирование 5-9 класс

Тема	Количество часов
Легкая атлетика	15
Спортивные игры (баскетбол)	12
Гимнастика	21
Лыжная подготовка	21
Спортивные игры (волейбол)	9
Плавание	1
Спортивные игры (баскетбол)	6
Легкая атлетика	10
Спортивные игры (мини-футбол)	7

**Тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура»
5 класс (всего 102 часа)**

№ урока	Название темы	Кол-во часов
I четверть (27)		
Лёгкая атлетика		
1	<i>Основы знаний. «Первая помощь при травмах».</i>	1
2	Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований.	1
3	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м.	1
4	Высокий старт. Ускорение - 30 м.	1
5	Бег 60 м.	1
6	Бег в равномерном темпе 10 минут.	1
7	Челночный бег 3*10м.	1
8	Кросс 1 км.	1
9-11	Прыжок в длину с места, с разбега.	3
12-13	Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.	2
14	Кросс 1,5 км.	1
15	Бросок набивного мяча из-за головы, из положения сидя на полу.	1(15)
Спортивные игры (баскетбол)		
16	История, правила игры. Стойка игрока. Перемещение. Инструктаж по т/б.	1
17	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
18	Повороты без мяча и с мячом.	1
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
20	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1
21	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
24	Передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках.	1
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1
26	Вырывание и выбивание мяча.	1
27	Игра по упрощенным правилам.	1(12)
II четверть (21)		
Гимнастика		
28	<i>Основы знаний. «Олимпийские игры древности».</i>	1
29-30	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Перестроения.	2

31-32	Акробатика. Кувырок вперёд, назад.	2
33-34	Стойка на лопатках. Мост.	2
35-38	Опорный прыжок	4
39-40	Вис согнувшись и прогнувшись. Подтягивание.	2
41-42	Лазание по канату, гимнастической лестнице.	2
43-44	Комплекс ОРУ с набивными мячами, с гимнастической палкой.	2
45-46	Равновесие. Ходьба по бревну, приседание, выпады, поворот прыжком.	2
47-48	Прыжки через короткую, длинную скакалку.	2(21)
III четверть (30)		
Лыжная подготовка		
49	<i>Основы знаний. «Режим дня».</i>	1
50	Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований.	1
51-53	Попеременный двухшажный ход.	3
54-56	Одновременный бесшажный ход.	3
57-58	Повороты переступанием в движении.	2
59-60	Подъём на склон «лесенкой», «полуёлочкой».	2
61-62	Торможение плугом, упором.	2
63-64	Спуск со склона в высокой, низкой стойке.	2
65-67	Прохождение дистанции 3 км.	3
68-69	Лыжная гонка 1; 2 км.	2(21)
Спортивные игры (волейбол)		
70-71	История, правила игры. Стойка игрока. Перемещение.	2
72-73	Передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	2
74-75	Нижняя прямая подача с 6 м.	2
76-77	Прямой нападающий удар.	2
78	Игра по упрощенным правилам.	1(9)
IV четверть (24)		
Плавание		
79	<i>Основы знаний. Плавание. Техника безопасности при нахождении в воде. Основные стили плавания. Выдающиеся спортсмены.</i>	1(1)
Спортивные игры (баскетбол)		
80-81	Ведение и передачи мяча.	2
82-83	Бросок в кольцо после ведения.	2
84	Игра по упрощенным правилам.	1
85	<i>Основы знаний. «Комплекс ГТО. История. Нормы».</i>	1(6)
Лёгкая атлетика		
86	Высокий старт. Бег 30 м.	1
87	Бег 60 м.	1
88-89	Прыжок в длину с места, с разбега.	2

90-91	Прыжок в высоту с разбега.	2
92	Кросс 1 км.	1
93-94	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние, в цель.	2
95	Кросс 1,5 км.	1(10)
Спортивные игры (мини-футбол)		
96	История, правила игры. Стойка игрока. Перемещение.	1
97	Ведение, остановка мяча.	1
98-99	Передачи мяча.	2
100-101	Удары по воротам.	2
102	Игра по упрощенным правилам.	1(7)

**Тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура»
6 класс (всего 102 часа)**

№ урока	Название темы	Кол-во часов
I четверть (27)		
Лёгкая атлетика		
1	<i>Основы знаний. «Влияние физических упражнений на основные системы организма».</i>	1
2	Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований.	1
3	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м.	1
4	Высокий старт. Бег 30 м.	1
5	Бег 60 м.	1
6	Бег в равномерном темпе 12 минут.	1
7	Челночный бег 3*10м.	1
8	Кросс 1 км.	1
9-11	Прыжок в длину с места, с разбега.	3
12-13	Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.	2
14	Кросс 1,5 км.	1
15	Бросок набивного мяча из-за головы, из положения сидя на полу.	1(15)
Спортивные игры (баскетбол)		
16	История, правила игры. Стойка игрока. Перемещение. Инструктаж по т/б.	1
17	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
18	Повороты без мяча и с мячом.	1
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
20	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1
21	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках.	1
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1
26	Вырывание и выбивание мяча.	1
27	Игра по упрощенным правилам с заданием.	1(12)
II четверть (21)		
Гимнастика		
28	<i>Основы знаний. «Современные олимпийские игры. Достижения отечественных спортсменов».</i>	1

29-30	Инструктаж по технике безопасности. Строевой шаг. Перестроения.	2
31-32	Акробатика. Кувырок вперёд, назад слитно.	2
33-34	Стойка на лопатках. Мост из положения стоя.	2
35-38	Опорный прыжок	4
39-40	Упражнения в висах и упорах. Подтягивание.	2
41-42	Лазание по канату, гимнастической лестнице.	2
43-44	Комплекс ОРУ с набивными мячами, с гимнастической палкой.	2
45-46	Равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне.	2
47-48	Прыжки через короткую, длинную скакалку.	2(21)
III четверть (30)		
Лыжная подготовка		
49	<i>Основы знаний. «Развитие физической культуры в России (СССР)».</i>	1
50	Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований.	1
51-53	Попеременный двухшажный ход.	3
54-56	Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	3
57	Повороты переступанием в движении.	1
58-59	Подъём на склон «ёлочкой».	2
60-61	Торможение и поворот упором.	2
62-63	Спуск со склона в высокой, низкой стойке.	2
64-66	Прохождение дистанции 3,5 км.	3
67	Эстафеты на лыжах. Игры.	1
68-69	Лыжная гонка 1; 2 км.	2(21)
Спортивные игры (волейбол)		
70-71	История, правила игры. Стойка игрока. Перемещение.	2
72-73	Приём и передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Через сетку.	2
74-75	Нижняя прямая подача.	2
76-77	Прямой нападающий удар.	2
78	Игра по упрощенным правилам с заданием.	1(9)
IV четверть (24)		
Плавание		
79	<i>Основы знаний. Плавание. Техника безопасности при нахождении в воде. Основные стили плавания. Выдающиеся спортсмены.</i>	1(1)
Спортивные игры (баскетбол)		
80-81	Ведение и передачи мяча.	2
82-83	Бросок в кольцо после ведения.	2
84	Игра по упрощенным правилам.	1
85	<i>Основы знаний. «Рациональное питание».</i>	1(6)
Лёгкая атлетика		
86	Высокий старт. Бег 30 м.	1

87	Бег 60 м.	1
88-89	Прыжок в длину с места, с разбега.	2
90-91	Прыжок в высоту с разбега.	2
92	Кросс 1 км.	1
93-94	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние, в цель.	2
95	Кросс 1,5 км.	1(10)
Спортивные игры (мини-футбол)		
96	История, правила игры. Стойка игрока. Перемещение.	1
97	Ведение, остановка мяча.	1
98-99	Передачи мяча.	2
100-101	Удары по воротам.	2
102	Игра по упрощенным правилам с заданием.	1(7)

**Тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура»
7 класс (всего 102 часа)**

№ урока	Название темы	Кол-во часов
I четверть (27)		
Лёгкая атлетика		
1	<i>Основы знаний. «Личная гигиена».</i>	1
2	Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований.	1
3	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
4	Высокий старт. Бег 30 м.	1
5	Бег 60 м.	1
6	Бег в равномерном темпе 15 минут.	1
7	Челночный бег 3*10м.	1
8	Кросс 1 км.	1
9-11	Прыжок в длину с места, с разбега.	3
12-13	Метание мяча на дальность, в цель.	2
14	Кросс 1,5 км.	1
15	Бросок набивного мяча из-за головы, из положения стоя, сидя на полу.	1(15)
Спортивные игры (баскетбол)		
16	История, правила игры. Стойка игрока. Перемещение. Инструктаж по т/б.	1
17	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
18	Повороты без мяча и с мячом.	1
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
20	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1
21	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках.	1
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1
26	Перехват мяча.	1
27	Учебная игра.	1(12)
II четверть (21)		
Гимнастика		
28	<i>Основы знаний. «Осанка. Проведение самостоятельных занятий».</i>	1
29-30	Инструктаж по технике безопасности. Строевая подготовка. Перестроения.	2

31-32	Акробатика. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м). полушпагат (д)	Кувырок назад в	2
33-34	Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя.		2
35-38	Опорный прыжок		4
39-40	Упражнения в висах и упорах. Подтягивание.		2
41-42	Лазание по канату.		2
43-44	Комплекс ОРУ с мячами, с гимнастической палкой.		2
45-46	Равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне.		2
47-48	Различные прыжки через короткую скакалку.		2(21)
III четверть (30)			
Лыжная подготовка			
49	<i>Основы знаний. «Вредные привычки. Допинг».</i>		1
50	Инструктаж по технике безопасности. Обморожение.		1
51-53	Попеременный и одновременный двухшажный ход.		3
54-56	Одновременный одношажный и бесшажный ход.		3
57	Поворот на месте махом.		1
58-59	Подъём в гору скользящим шагом.		2
60-61	Торможение и поворот упором.		2
62-63	Преодоление препятствий при спуске.		2
64-65	Прохождение дистанции 4 км.		2
66-67	Эстафеты и игры на лыжах.		2
68-69	Лыжная гонка 2; 3 км.		2(21)
Спортивные игры (волейбол)			
70-71	История, правила игры. Стойка игрока. Перемещение.		2
72-73	Приём и передачи мяча двумя руками сверху, снизу в движении.		2
74-75	Нижняя прямая подача.		2
76-77	Прямой нападающий удар.		2
78	Игра по упрощённым правилам с заданием.		1(9)
IV четверть (24)			
Плавание			
79	<i>Основы знаний. Плавание. Техника безопасности при нахождении в воде. Основные стили плавания. Выдающиеся спортсмены.</i>		1(1)
Спортивные игры (баскетбол)			
80-81	Ведение и передачи мяча.		2
82-83	Бросок в кольцо в прыжке.		2
84	Учебная игра.		1
85	<i>Основы знаний. «Самоконтроль».</i>		1(6)
Лёгкая атлетика			
86	Высокий старт. Бег 30 м.		1

87	Бег 60 м.	1
88-89	Прыжок в длину с места, с разбега.	2
90-91	Прыжок в высоту с разбега.	2
92	Кросс 1 км.	1
93-94	Метание мяча на дальность, в цель.	2
95	Кросс 1,5 км.	1(10)
Спортивные игры (мини-футбол)		
96	История, правила игры. Стойка игрока. Перемещение.	1
97	Ведение, остановка мяча.	1
98-99	Передачи мяча.	2
100-101	Удары по воротам.	2
102	Учебная игра.	1(7)

**Тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура»
8 класс (всего 102 часа)**

№ урока	Название темы	Кол-во часов
І четверть (27)		
Лёгкая атлетика		
1	<i>Основы знаний. «Предупреждение травматизма. Личная гигиена».</i>	1
2	Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований.	1
3	Бег с ускорением до 80 м.	1
4-5	Низкий старт. Бег 30 м.	2
6	Бег 60 м.	1
7	Челночный бег 3*10м.	1
8	Кросс 1 км.	1
9-11	Прыжок в длину с места, с разбега.	3
12-13	Метание мяча на дальность, в цель.	2
14	Кросс 2 км.	1
15	Бросок набивного мяча из различных положений.	1(15)
Спортивные игры (баскетбол)		
16	История, правила игры. Перемещение. Инструктаж по т/б.	1
17	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
18	Повороты без мяча и с мячом.	1
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1
20-21	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
22	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках.	1
24	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
25	Вырывание, выбивание, перехват мяча.	1
26	Тактика игровых действий	1
27	Учебная игра.	1(12)
ІІ четверть (21)		
Гимнастика		
28	<i>Основы знаний. «Значение нервной системы. Психические процессы в обучении двигательным действиям».</i>	1
29-30	Инструктаж по т/б. Строевая подготовка. Перестроения.	2
31-32	Акробатика. Кувырок вперед, назад. Длинный кувырок (м).	2
33-34	Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя.	2
35-38	Опорный прыжок	4
39-40	Упражнения в висах и упорах. Подтягивание.	2

41	Лазание по канату.	1
42-43	Различные прыжки через короткую скакалку.	2
Элементы единоборств		
44-45	Виды единоборств. Стойка, захваты.	2
46-47	Освобождение от захватов. Падение.	2
48	Упражнения в парах. Страховка.	1(21)
III четверть (30)		
Лыжная подготовка		
49	<i>Основы знаний. «Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Самоконтроль».</i>	1
50	Инструктаж по технике безопасности. Обморожение.	1
51-53	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	3
54-56	Одновременный одношажный и бесшажный ход.	3
57-58	Коньковый ход.	2
59	Подъём в гору скользящим шагом.	1
60-61	Торможение и поворот «плугом».	2
62-63	Преодоление препятствий при спуске.	2
64-65	Прохождение дистанции 4,5 км.	2
66-67	Эстафеты и игры на лыжах.	2
68-69	Лыжная гонка 2; 3 км.	2(21)
Спортивные игры (волейбол)		
70-71	История, правила игры. Стойка игрока. Перемещение.	2
72-73	Приём и передачи мяча двумя руками сверху, снизу в движении.	2
74-75	Верхняя, нижняя прямая подача. Приём подачи.	2
76-77	Прямой нападающий удар.	2
78	Игра по упрощенным правилам с заданием.	1(9)
IV четверть (24)		
Плавание		
79	<i>Основы знаний. Плавание. Техника безопасности при нахождении в воде. Основные стили плавания. Выдающиеся спортсмены.</i>	1(1)
Спортивные игры (волейбол)		
80-81	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах.	2
82	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
83	Тактика игровых действий.	1
84	Учебная игра.	1
85	<i>Основы знаний. «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность».</i>	1(6)
Лёгкая атлетика		
86	Низкий старт. Бег 30 м.	1

87	Бег 60 м.	1
88-89	Прыжок в длину с места, с разбега.	2
90-91	Прыжок в высоту с разбега.	2
92	Кросс 1 км.	1
93-94	Метание мяча на дальность, в цель.	2
95	Кросс 2 км.	1(10)
Спортивные игры (мини-футбол)		
96	История, правила игры. Стойка игрока. Перемещение.	1
97	Ведение, остановка мяча.	1
98-99	Удары по катящемуся мячу. Игра головой. Удары по воротам.	2
100	Передачи мяча. Вбрасывание.	1
101	Тактика игровых действий.	1
102	Учебная игра.	1(7)

**Тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура»
9 класс (всего 102 часа)**

№ урока	Название темы	Кол-во часов
І четверть (27)		
Лёгкая атлетика		
1	<i>Основы знаний. «Роль опорно-двигательного аппарата. История возникновения и формирования физической культуры».</i>	1
2	Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований.	1
3	Бег с ускорением до 80 м.	1
4-5	Низкий старт. Бег 30 м.	2
6	Бег 60 м.	1
7	Челночный бег 3*10м.	1
8	Кросс 1 км.	1
9-11	Прыжок в длину с места, с разбега.	3
12-13	Метание мяча на дальность, в цель.	2
14	Кросс 2 км.	1
15	Бросок набивного мяча из различных положений.	1(15)
Спортивные игры (баскетбол)		
16	История, правила игры. Перемещение. Инструктаж по т/б.	1
17	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
18	Повороты без мяча и с мячом.	1
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1
20-21	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
22	Передача мяча с отскоком от пола.	1
23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках.	1
24	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
25	Вырывание, выбивание, перехват мяча.	1
26	Тактика игровых действий	1
27	Учебная игра.	1(12)
ІІ четверть (21)		
Гимнастика		
28	<i>Основы знаний. «Адаптивная физическая культура. Физическая культура и олимпийское движение в России».</i>	1
29-30	Инструктаж по т/б. Строевая подготовка. Перестроения.	2
31-34	Акробатические упражнения.	4
35-38	Опорный прыжок	4
39-40	Упражнения в висах и упорах. Подтягивание.	2

41	Лазание по канату.	1
42-43	Различные прыжки через короткую скакалку.	2
Элементы единоборств		
44-45	Виды единоборств. Стойка, захваты. Падение.	2
46-47	Освобождение от захватов. Борьба за выгодное положение.	2
48	Упражнения в парах. Страховка.	1(21)

III четверть (30)

Лыжная подготовка

49	<i>Основы знаний. «Совершенствование физических способностей. Основы обучения и самообучения».</i>	1
50	Инструктаж по технике безопасности. Обморожение.	1
51-52	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	2
53-54	Одновременный одношажный и бесшажный ход.	2
55-56	Попеременный четырёхшажный ход.	2
57-58	Коньковый ход.	2
59	Переход с хода на ход.	1
60-61	Торможение и поворот «плугом».	2
62-63	Преодоление контруклона.	2
64-65	Прохождение дистанции 5 км.	2
66-67	Эстафеты и игры на лыжах.	2
68-69	Лыжная гонка 2; 3 км.	2(21)

Спортивные игры (волейбол)

70-71	История, правила игры. Стойка игрока. Перемещение.	2
72-73	Приём и передачи мяча двумя руками сверху, снизу в движении.	2
74-75	Верхняя, нижняя прямая подача по зонам. Приём подачи.	2
76-77	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	2
78	Учебная игра с заданием.	1(9)

IV четверть (24)

Плавание

79	<i>Основы знаний. Плавание. Техника безопасности при нахождении в воде. Основные стили плавания. Выдающиеся спортсмены.</i>	1(1)
----	---	------

Спортивные игры (волейбол)

80-81	Передачи мяча у сетки, в прыжке. Приём мяча отражённого сеткой.	2
82	Передачи мяча сверху за спину.	1
83	Тактика игровых действий.	1
84	Учебная игра.	1
85	<i>Основы знаний. «Профессионально – прикладная физическая подготовка».</i>	1(6)

Лёгкая атлетика

86	Низкий старт. Бег 30 м.	1
87	Бег 60 м.	1
88-89	Прыжок в длину с места, с разбега.	2
90-91	Прыжок в высоту с разбега.	2
92	Кросс 1 км.	1
93-94	Метание гранаты на дальность, в цель.	2
95	Кросс 2 км.	1(10)

Спортивные игры (мини-футбол)

96	История, правила игры. Стойка игрока. Перемещение.	1
97	Ведение, остановка мяча.	1
98-99	Удары по летящему мячу. Игра головой. Удары по воротам.	2
100	Передачи мяча. Вбрасывание.	1
101	Тактика игровых действий.	1
102	Учебная игра с заданием.	1(7)



Пролито и пронумеровано 22 листов

Директор школы: Сверина А.Н.