

**Пояснительная записка**

Программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся основной школы разработана в соответствии с положениями Федерального Закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ в части духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А. П. Матвеев, 2001). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

*Целью* учебной программы по физической культуре: является формирование у обучающихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач:*

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 105 ч. для 5 класса(35 учебных недель по 3 часа), 70 ч. для 6-х классов (35 учебных недель по 2 часа), 105 ч. для 7 класса (35 учебных недель по 3 часа), 105 ч. для 8 класса (35 учебных недель по 3 часа), 68 ч. для 9-х классов (34 учебные недели по 2 часа).

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Лыжные гонки", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Спортивные игры".

**Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского oбщecтвa;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отнощения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определение их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение  
режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопa; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом б сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок, зачетные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся),

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега и сместа способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной  
бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** **При**кладно-ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы oбщеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности и сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

*Развитие силы*. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы).

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных на правлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки и глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с уcкорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**Тематическое планирование по физической культуре 5 класс**

**(105 часов – 3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Наименова-ние раздела** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | | | |
| **1** | **Лёгкая атлетика** | | Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Физическое развитие человека. Характеристи­ка его основных показа­телей. | 1 |
| **2** |  | | Соблюдение требова­ний безопасности и ги­гиенических правил при подготовке мест заня­тий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физиче­ской культурой, физической и технической подго­товкой (в условиях спор­тивного зала и открытой спортивной площадки). | 1 |
| **3** |  | | Общефизическая под­готовка. | 1 |
| **4** |  | | Беговые упражнения. ГТО | 1 |
| **5** |  | | Беговые упражнения. ГТО | 1 |
| **6** |  | | Беговые упражнения. ГТО | 1 |
| **7** |  | | Беговые упражнения. ГТО | 1 |
| **8** |  | | Беговые упражнения. ГТО | 1 |
| **9** |  | | Прыжковые упражне­ния. ГТО | 1 |
| **10** |  | | Прыжковые упражне­ния. ГТО | 1 |
| **11** |  | | Упражнения в метании малого мяча. ГТО | 1 |
| **12** |  | | Упражнения в метании малого мяча. ГТО | 1 |
| **13** |  | | Прикладно ориентиро­ванная физическая  под­готовка. | 1 |
| **14** | **Волейбол** | | Техника безопасности на уроках волейбола.  Прием и передача мяча снизу двумя руками. | 1 |
| **15**  **16** |  | | Прием и передача мяча снизу двумя руками. | 2 |
| **17**  **18** |  | | Прием и передача мяча снизу двумя руками. | 2 |
| **19**  **20** |  | | Прием и передача мяча снизу двумя руками. | 2 |
| **21**  **22** |  | | Прием и передача мяча снизу двумя руками. | 2 |
| **23** |  | | Общефизическая подготовка | 1 |
| **24**  **25** |  | | Передача мяча сверху двумя руками. | 2 |
| **26** |  | | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |
| **27** |  | | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |
| **28** |  | | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |
| **29** |  | | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |
| **30** |  | | Общефизическая подготовка. ГТО | 1 |
| **31** |  | | Прямая нижняя подача. | 1 |
| **32** |  | | Прямая нижняя подача. | 1 |
| **33** |  | | Прямая нижняя подача. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **34** | **Баскетбол** | ТБ на уроках баскетбола. Утренняя гимнастика. | 1 |
| **35** |  | Баскетбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития. | 1 |
| **36** |  | Характеристика основных приёмов игры в баскетбол. | 1 |
| **37**  **38** |  | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | 2 |
| **39**  **40** |  | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | 2 |
| **41** |  | Физические упражне­ния для самостоятельного освоения тех­ники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | 1 |
| **42** |  | Физические упражне­ния для самостоятельного освоения тех­ники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | 1 |
| **43** |  | Техника ведения баскетбольного мяча. | 1 |
| **44** |  | Техника ведения баскетбольного мяча. | 1 |
| **45** |  | Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники ведения баскетбольного мяча. | 1 |
| **46** |  | Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники ведения баскетбольного мяча. | 1 |
| **47** |  | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. | 1 |
| **48** |  | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. | 1 |
| **49** |  | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. | 1 |
| **50** |  | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. | 1 |
| **51** |  | Физические упражнения для самостоятельного освоения техни­ки броска мяча двумя руками от груди с места. | 1 |
| **52** |  | Физические упражнения для самостоятельного освоения техни­ки броска мяча двумя руками от груди с места. | 1 |
| **53** |  | Физические упражнения для самостоятельного освоения техни­ки броска мяча двумя руками от груди с места. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **54** | **Гимнастика** | Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности на уроках гимнастики. | 1 |
| **55** |  | Физкультурно-оздоровительная деятельность.  Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. | 1 |
| **56** |  | Акробатические упражнения. | 1 |
| **57** |  | Акробатические упражнения. | 1 |
| **58** |  | Акробатические упражнения. | 1 |
| **59** |  | Акробатические упражнения. | 1 |
| **60** |  | Акробатические упражнения. | 1 |
| **61** |  | Акробатические упражнения. | 1 |
| **62** |  | Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. | 1 |
| **63** |  | Ритмическая гимна­стика .  Опорные прыжки . | 1 |
| **64** |  | Ритмическая гимна­стика .  Опорные прыжки . | 1 |
| **65** |  | Ритмическая гимна­стика .  Опорные прыжки | 1 |
| **66** |  | Опорные прыжки. | 1 |
| **67** |  | Опорные прыжки. | 1 |
| **68** |  | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  Лазанье по канату  (мальчики) | 1 |
| **69** |  | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). | 1 |
| **70** |  | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  Лазанье по канату  (мальчики) | 1 |
| **71** |  | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. ГТО | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **72** | **Футбол** | Техника безопасности на уроках футбола.  Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. | 1 |
| **73**  **74**  **75**  **76** |  | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. | 4 |
| **77**  **78**  **79**  **80** |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 4 |
| **81**  **82**  **83**  **84** |  | Ведение мяча. | 4 |
| **85**  **86**  **87** |  | Ведение мяча. | 3 |
| **88** |  | Общефизическая подготовка. ГТО | 1 |
| **89** | **Лёгкая атлетика** | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.  Соблюдение требова­ний безопасности и ги­гиенических правил при подготовке мест заня­тий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. | 1 |
| **90** |  | Общефизическая под­готовка. ГТО | 1 |
| **91** |  | Беговые упражнения. ГТО | 1 |
| **92** |  | Беговые упражнения. ГТО | 1 |
| **93** |  | Беговые упражнения. ГТО | 1 |
| **94** |  | Беговые упражнения. ГТО | 1 |
| **95** |  | Беговые упражнения. ГТО | 1 |
| **96** |  | Беговые упражнения. ГТО | 1 |
| **97** |  | Беговые упражнения. ГТО | 1 |
| **98** |  | Прыжковые упражне­ния. ГТО | 1 |
| **99** |  | Прыжковые упражне­ния. ГТО | 1 |
| **100** |  | Упражнения в метании малого мяча. ГТО | 1 |
| **101** |  | Упражнения в метании малого мяча. ГТО | 1 |
| **102**  **103**  **104**  **105** |  | Прикладно ориентиро­ванная физическая под­готовка. | 4 |

**Тематическое планирование по физической культуре 6 «А», 6 «Б» классы**

**(70 часов – 2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименова-ние раздела** | **Тема урока** | | **Кол-во часов** |
|  | | | |
| **1** | **Легкая атлетика** | | Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Физическое развитие человека. Характеристи­ка его основных показа­телей. | 1 |
| **2** |  | | Лёгкая атлетика.  Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. ГТО | 1 |
| **3** |  | | Спринтерский бег. ГТО | 1 |
| **4** |  | | Спринтерский бег. ГТО | 1 |
| **5** |  | | Гладкий равномерный бег. ГТО | 1 |
| **6** |  | | Гладкий равномерный бег. ГТО | 1 |
| **7** |  | | Прыжковые упражне­ния. ГТО  Прыжок в высоту с разбега способом «пере­шагивание». | 1 |
| **8** |  | | Прыжковые упражне­ния. ГТО  Прыжок в высоту с разбега способом «пере­шагивание». | 1 |
| **9** |  | | Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| **10** |  | | Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| **11** | **Волейбол** | | Техника безопасности на уроках волейбола.  Волейбол. | 1 |
| **12** |  | | Волейбол. Техника приема и передачи мяча. | 1 |
| **13** |  | | Волейбол. Техника приема и передачи мяча. | 1 |
| **14** |  | | Волейбол. Техника нижней боковой подачи. | 1 |
| **15** |  | | Волейбол. Техника нижней боковой подачи. | 1 |
| **16** |  | | Общефизическая подготовка | 1 |
| **17** |  | | Волейбол. Тактические действия, их цель и значение в игре волейбол. | 1 |
| **18** |  | | Волейбол. Тактические действия, их цель и значение в игре волейбол. | 1 |
| **19** |  | | Общефизическая подготовка. ГТО | 1 |
| **20** |  | | Волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол. | 1 |
| **21** |  | | Волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол. | 1 |
| **22** | **Гимнастика** | | Основные правила развития физических качеств. Техника безопасности на уроках гимнастики. | 1 |
| **23** |  | | Физкультурно-оздоровительная деятельность. ГТО | 1 |
| **24** |  | | Акробатические упражнения. | 1 |
| **25** |  | | Акробатические упражнения. | 1 |
| **26** |  | | Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики).  Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). | 1 |
| **27** |  | | Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики).  Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). | 1 |
| **28** |  | | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики). | 1 |
| **29** |  | | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики). | 1 |
| **30** |  | | Ритмическая гимнастика (девочки).  Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики). | 1 |
| **31** |  | | Ритмическая гимнастика (девочки).  Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики). | 1 |
| **32** | . | | Прикладно-ориентированная физическая подготовка. ГТО | 1 |
| **33** |  | | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. | 1 |
| **34** | **Баскетбол** | | ТБ на уроках баскетбола. Основные правила раз­вития физических ка­честв | 1 |
| **35** |  | | Техника передвижения в стойке ба­скетболиста. | 1 |
| **36** |  | | Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. | 1 |
| **37** |  | | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую | 1 |
| **38** |  | | Техника остановки двумя шагами. | 1 |
| **39** |  | | Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники остановки двумя шагами. | 1 |
| **40** |  | | Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники остановки двумя шагами. | 1 |
| **41** |  | | Техника остановки прыжком. | 1 |
| **42** |  | | Техника остановки прыжком. | 1 |
| **43** |  | | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком. | 1 |
| **44** |  | | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола. | 1 |
| **45** |  | | Техника ловли мяча после отскока от пола. | 1 |
| **46** |  | | Техника ловли мяча после отскока от пола. | 1 |
| **47** |  | | Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. | 1 |
| **48** |  | | Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. | 1 |
| **49** |  | | Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. | 1 |
| **50** |  | | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |
| **51** |  | | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |
| **52** | **Футбол** | | Техника безопасности на уроках футбола.  Футбол. | 1 |
| **53** |  | | Футбол. Техника ведения мяча с ускорением. | 1 |
| **54** |  | | Футбол. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. | 1 |
| **55** |  | | Футбол. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. | 1 |
| **56** |  | | Футбол. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. | 1 |
| **57** |  | | Футбол. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. | 1 |
| **58** | **Лёгкая атлетика** | | **Лёгкая атлетика.**  Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Техника безопасности на занятиях. ГТО | 1 |
| **59** |  | | Спринтерский бег. Техника спринтерского бега с выде­лением основных фаз движений. ГТО | 1 |
| **60** |  | | Спринтерский бег. Техника спринтерского бега с выде­лением основных фаз движений. ГТО | 1 |
| **61** |  | | Спринтерский бег. Техника спринтерского бега с выде­лением основных фаз движений. ГТО | 1 |
| **62** |  | | Гладкий равномерный бег. ГТО | 1 |
| **63** |  | | Гладкий равномерный бег. ГТО | 1 |
| **64** |  | | Гладкий равномерный бег. ГТО | 1 |
| **65** |  | | Гладкий равномерный бег. ГТО | 1 |
| **66** |  | | Прыжковые упражне­ния. ГТО  Прыжок в высоту с разбега способом «пере­шагивание». | 1 |
| **67** |  | | Прыжковые упражне­ния. ГТО  Прыжок в высоту с разбега способом «пере­шагивание». | 1 |
| **68** |  | | Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| **69** |  | | Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| **70** |  | | Общефизическая  подготовка. ГТО | 1 |

**Тематическое планирование по физической культуре 7 класс**

**(105 часов – 3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела программы** | **Тема урока** |  |
|
|  | ***Легкая атлетика*** |  | **11** |
| 1 |  | ТБ на уроках легкой атлетики. | 1 |
| 2 |  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 3 |  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 4 |  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 5 |  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 6 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| 7 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| 8 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| 9 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| 10 |  | Бег на средние дистанции . ГТО | 1 |
| 11 |  | Бег на средние дистанции. ГТО | 1 |
|  | **Кроссовая подготовка** |  | **9** |
| 12 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. ГТО | 1 |
| 13 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 14 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 15 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 16 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 17 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 18 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 19 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 20 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. ГТО | 1 |
|  | **Спортивные игры** |  | **7** |
| 21 |  | Волейбол. | 1 |
| 22 |  | Волейбол. | 1 |
| 23 |  | Волейбол. | 1 |
| 24 |  | Волейбол. | 1 |
| 25 |  | Волейбол. | 1 |
| 26 |  | Волейбол. | 1 |
| 27 |  | Волейбол. | 1 |
|  | **Гимнастика** |  | **18** |
| 28 |  | Строевые упражнения | 1 |
| 29 |  | Строевые упражнения | 1 |
| Строевые упражнения |
| Акробатика Строевые упражнения | 1 |
| Акробатика Строевые упражнения | 1 |
| Акробатика Строевые упражнения | 1 |
| 34 |  | Акробатика  Строевые упражнения | 1 |
| 35 |  | Акробатика  Строевые упражнения | 1 |
| 36 |  | Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом | 1 |
| 37 |  | Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом | 1 |
| 38 |  | Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом | 1 |
| 39 |  | Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом | 1 |
| 40 |  | Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом | 1 |
| 41 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
| 42 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
| 43 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
| 44 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
| 45 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
| 46 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
| 47 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
| 48 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
|  | **Настольный теннис** |  | 23 |
| 49 |  | Техника безопасности на уроке | 1 |
| 50 |  | Правила игры «Настольный теннис» | 1 |
| 51 |  | Правила игры «Настольный теннис» | 1 |
| 52 |  | Подача мяча. Техника держания ракетки | 1 |
| 53 |  | Подача мяча. Техника держания ракетки | 1 |
| 54 |  | Подача мяча. Стройки, передвижения | 1 |
| 55 |  | Подача мяча в настольном теннисе | 1 |
| 56 |  | Техника приёма мяча в настольном теннисе | 1 |
| 57 |  | Техника приёма мяча в настольном теннисе | 1 |
| 58 |  | Техника приёма мяча в настольном теннисе | 1 |
| 59 |  | Техника приёма мяча в настольном теннисе | 1 |
| 60 |  | Техника приёма мяча в настольном теннисе | 1 |
| 61 |  | Игра по диагонали | 1 |
| 62 |  | Игра по диагонали | 1 |
| 63 |  | Игра по диагонали | 1 |
| 64 |  | Игра по диагонали | 1 |
| 65 |  | Игра по диагонали | 1 |
| 66 |  | Техника игры в настольном теннисе. | 1 |
| 67 |  | Техника игры в настольном теннисе. | 1 |
| 68 |  | Техника игры в настольном теннисе. | 1 |
| Техника игры в настольном теннисе. |
| Техника игры в настольном теннисе. |
| Техника игры в настольном теннисе. |
|  | **Спортивные игры** |  | 7 |
| 72 |  | Баскетбол | 1 |
| 73 |  | Баскетбол | 1 |
| 74 |  | Баскетбол | 1 |
| 75 |  | Баскетбол | 1 |
| 76 |  | Баскетбол | 1 |
| 77 |  | Баскетбол | 1 |
| 78 |  | Баскетбол | 1 |
|  | **Кроссовая подготовка** |  | **9** |
| 79 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. ГТО | 1 |
| 80 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 81 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 82 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 83 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 84 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 85 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 86 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 87 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. ГТО | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика** |  | **10** |
| 88 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 89 |  | Спринтерский бег, эстафетный . ГТО | 1 |
| 90 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 91 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 92 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 93 |  | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| 94 |  | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| 95 |  | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| 96 |  | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| 97 |  | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| 98 |  | Подвижные игры | 1 |
| 99 |  | Подвижные игры | 1 |
| 100 |  | Подвижные игры | 1 |
| 101 |  | Подвижные игры | 1 |
| 102 |  | Подвижные игры | 1 |
| 103 |  | Подвижные игры | 1 |
| 104 |  | Подвижные игры | 1 |
| 105 |  | Подвижные игры | 1 |

**Тематическое планирование по физической культуре 8 класс**

**(105 часов – 3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела программы** | **Тема урока** | **Кол – во часов** |
|
|  | ***Легкая атлетика*** |  | 12 |
| 1 |  | Легкая атлетика. ТБ на уроках | 1 |
| 2 |  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 3 |  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 4 |  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 5 |  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 6 |  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 7 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| 8 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| 9 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| 10 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| 11 |  | Бег на средние дистанции. ГТО | 1 |
| 12 |  | Бег на средние дистанции. ГТО | 1 |
|  | **Кроссовая подготовка** |  | **9** |
| 13 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. ГТО | 1 |
| 14 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 15 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 16 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 17 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 18 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 19 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 20 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. ГТО |
|  | **Спортивные игры** |  | **7** |
| 22 |  | Волейбол. | 1 |
| 23 |  | Волейбол. | 1 |
| 24 |  | Волейбол. | 1 |
| 25 |  | Волейбол. | 1 |
| 26 |  | Волейбол. | 1 |
| 27 |  | Волейбол. | 1 |
|  | **Гимнастика** |  | 18 |
| 28 |  | Строевые упражнения | 1 |
| 29 |  | Строевые упражнения | 1 |
| 30 |  | Строевые упражнения | 1 |
| 31 |  | Акробатика Строевые упражнения | 1 |
| 32 |  | Акробатика Строевые упражнения | 1 |
| 33 |  | Акробатика Строевые упражнения | 1 |
| 34 |  | АкробатикаСтроевые упражнения | 1 |
| АкробатикаСтроевые упражнения | 1 |
| 35 |  | Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом | 1 |
| 36 |  | Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом | 1 |
| 37 |  | Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом | 1 |
| 38 |  | Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом | 1 |
| 39 |  | Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом | 1 |
| 40 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
| 41 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
| 42 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
| 43 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
| 44 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
| Подвижные игры для развития общих физических качеств. |
| Подвижные игры для развития общих  физических качеств. | 1 |
| 47 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
|  | **Настольный теннис** |  | **23** |
| 48 |  | Техника безопасности на уроке | 1 |
| 49 |  | Правила игры«Настольный теннис» | 1 |
| 50 |  | Правила игры«Настольный теннис» | 1 |
| 51 |  | Подача мяча. Техника держания ракетки | 1 |
| 52 |  | Подача мяча. Техника держания ракетки | 1 |
| 53 |  | Подача мяча. Стройка, передвижения | 1 |
| 54 |  | Подача мяча в настольном теннисе | 1 |
| 55 |  | Техника приёма мяча в настольном теннисе | 1 |
| 56 |  | Техника приёма мяча в настольном теннисе | 1 |
| 57 |  | Техника приёма мяча в настольном теннисе | 1 |
| 58 |  | Техника приёма мяча в настольном теннисе | 1 |
| 59 |  | Техника приёма мяча в настольном теннисе | 1 |
| 60 |  | Игра по диагонали | 1 |
| 61 |  | Игра по диагонали | 1 |
| 62 |  | Игра по диагонали | 1 |
| 63 |  | Игра по диагонали | 1 |
| 64 |  | Игра по диагонали | 1 |
| 65 |  | Техника игры в настольном теннисе. | 1 |
| 66 |  | Техника игры в настольном теннисе. | 1 |
| 67 |  | Техника игры в настольном теннисе. | 1 |
| 68 |  | Техника игры в настольном теннисе. | 1 |
| 69 |  | Техника игры в настольном теннисе. | 1 |
| 70 |  | Техника игры в настольном теннисе. | 1 |
|  | **Спортивные игры** |  | **6** |
| 71 |  | Баскетбол | 1 |
| 72 |  | Баскетбол | 1 |
| 73 |  | Баскетбол | 1 |
| 74 |  | Баскетбол | 1 |
| 75 |  | Баскетбол | 1 |
| 76 |  | Баскетбол | 1 |
|  | **Кроссовая подготовка** |  | **9** |
| 77 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление  Препятствий. ГТО | 1 |
| 78 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 79 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 80 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 81 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 82 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 83 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 84 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 85 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. ГТО | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика** |  | **9** |
| 86 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 87 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 88 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 89 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 90 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 91 |  | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| 92 |  | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| 93 |  | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| 94 |  | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| 95 |  | Подвижные игры | 1 |
| 96 |  | Подвижные игры | 1 |
| 97 |  | Подвижные игры | 1 |
| 98 |  | Подвижные игры | 1 |
| 99 |  | Подвижные игры | 1 |
| 100 |  | Подвижные игры | 1 |
| 101 |  | Подвижные игры | 1 |
| 102 |  | Подвижные игры | 1 |
| 103 |  | Подвижные игры | 1 |
| 104 |  | Подвижные игры | 1 |
| 105 |  | Подвижные игры | 1 |

**Тематическое планирование по физической культуре 9 «А», 9 «Б» классы**

**(68 часов – 2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела программы** | **Тема урока** | **Кол – во часов** |
|
|  | ***Легкая атлетика*** |  | **10** |
| 1 |  | Легкая атлетика. ТБ на уроках. | 1 |
| 2 |  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 3 |  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 4 |  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 5 |  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. ГТО | 1 |
| 6 |  | Прыжок в длину. Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| 7 |  | Прыжок в длину. Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| 8 |  | Прыжок в длину. Метание малого мяча. ГТО | 1 |
| 9 |  | Бег на средние дистанции. ГТО | 1 |
| 10 |  | Бег на средние дистанции. ГТО | 1 |
|  | **Кроссовая подготовка** |  | **5** |
| 11 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. ГТО | 1 |
| 12 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 13 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 14 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 15 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. ГТО | 1 |
|  | **Спортивные игры** |  | **7** |
| 16 |  | Волейбол. | 1 |
| 17 |  | Волейбол. | 1 |
| 18 |  | Волейбол. | 1 |
| 19 |  | Волейбол. | 1 |
| 20 |  | Волейбол. | 1 |
| 21 |  | Волейбол. | 1 |
| 22 |  | Волейбол | 1 |
|  | **Гимнастика** |  | **21** |
| 23 |  | Строевые упражнения | 1 |
| 24 |  | Строевые упражнения | 1 |
| 25 |  | Строевые упражнения | 1 |
| 26 |  | Акробатика Строевые упражнения | 1 |
| 27 |  | Акробатика Строевые упражнения | 1 |
| 28 |  | Акробатика Строевые упражнения | 1 |
|  |  |  |
| 29 |  | Акробатика Строевые упражнения | **1** |
| 30 |  | Акробатика Строевые упражнения | 1 |
| 31 |  | Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом | 1 |
| 32 |  | Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом | 1 |
| 33 |  | Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом | 1 |
| 34 |  | Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом | 1 |
| 35 |  | Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом | 1 |
| 36 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
| 37 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
| 38 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
| 39 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
| 40 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
| 41 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
| 42 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
| 43 |  | Подвижные игры для развития общих физических качеств. | 1 |
|  | **Настольный теннис** |  | 16 |
| 44 |  | Техника безопасности на уроке | 1 |
| 45 |  | Правила игры«Настольный теннис» | 1 |
| 46 |  | Техника подачи мяча | 1 |
| 47 |  | Техника подачи мяча | 1 |
| 48 |  | Техника приёма мяча в настольном теннисе | 1 |
| 49 |  | Техника приёма мяча в настольном теннисе | 1 |
| 50 |  | Тактика игры в настольном теннисе | 1 |
| 51 |  | Тактика игры в настольном теннисе | 1 |
| 52 |  | Тактика игры в настольном теннисе | 1 |
| 53 |  | Тактика игры в настольном теннисе | 1 |
| 54 |  | Судейство в настольном теннисе | 1 |
| 55 |  | Судейство в настольном теннисе | 1 |
| 56 |  | Судейство в настольном теннисе | 1 |
| 57 |  | Техника игры в настольном теннисе | 1 |
| 58 |  | Техника игры в настольном теннисе. | 1 |
| 59 |  | Техника игры в настольном теннисе. | 1 |
|  | **Спортивные игры** |  | **9** |
| 60 |  | Баскетбол | 1 |
| 61 |  | Баскетбол | 1 |
| 62 |  | Баскетбол | 1 |
| 63 |  | Баскетбол | 1 |
| 64 |  | Баскетбол | 1 |
| 65 |  | Баскетбол | 1 |
| 66 |  | Баскетбол | 1 |
| 67 |  | Баскетбол | 1 |
| 68 |  | Баскетбол | 1 |