

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Никольска»**

Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «27» августа 2019 года Протокол № 1	Принято Педагогическим советом школы от «30» августа 2019 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от 30 августа 2019 года № 106/01-02
Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «27» августа 2020 года Протокол № 1	Принято Педагогическим советом школы от «28» августа 2020 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от 30 августа 2020 года № 130/01-02
Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «08» декабря 2020 года Протокол № 3	Принято Педагогическим советом школы от «10» декабря 2020 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от «10» декабря 2020 года № 193/01-02
Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «25» августа 2021 года Протокол № 1	Принято Педагогическим советом школы от «26» августа 2021 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от 31 августа 2021 года № 134/01-02
Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «24» августа 2022 года Протокол № 1	Принято Педагогическим советом школы от «29» августа 2022 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от 29 августа 2022 года № 190/01-02
Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «29» августа 2023 года Протокол № 1	Принято Педагогическим советом школы от «30» августа 2023 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от 30 августа 2023 года № 221/01-02

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура».**

**Уровень: 5-9 классы**

**Срок реализации : 2019-2024 учебные годы**

Составители:

Красва Татьяна Леонидовна,  
учитель физической культуры,  
Воронин Николай Петрович,  
учитель физической культуры.

г.Никольск  
2019

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Никольска»**

Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «27» августа 2019 года Протокол № 1	Принято Педагогическим советом школы от «30» августа 2019 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от 30 августа 2019года № 106/01-02
Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «27» августа 2020 года Протокол № 1	Принято Педагогическим советом школы от «28» августа 2020 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от 30 августа 2020 года № 130/01-02
Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «08» декабря 2020 года Протокол № 3	Принято Педагогическим советом школы от «10» декабря 2020 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от «10» декабря 2020 года № 193/01-02
Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «25» августа 2021 года Протокол № 1	Принято Педагогическим советом школы от «26» августа 2021 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от 31 августа 2021 года № 134/01-02
Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «24» августа 2022 года Протокол № 1	Принято Педагогическим советом школы от «29» августа 2022 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от 29 августа 2022 года № 190/01-02
Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «29» августа 2023 года Протокол № 1	Принято Педагогическим советом школы от «30» августа 2023 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от 30 августа 2023 года № 221/01-02

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура».**

**Уровень: 5-9 классы**

**Срок реализации : 2019-2024 учебные годы**

Составители:

Краева Татьяна Леонидовна,  
учитель физической культуры,  
Воронин Николай Петрович,  
учитель физической культуры.

г.Никольск  
2019

## Введение

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями) – далее ФГОС ООО;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15, в ред. от 28.10.2015 № 3/15);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712) – далее ФГОС ООО;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. приказа от 23.12.2020 № 766) – далее Федеральный перечень учебников;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

***Концепция, утвержденная решением коллегии Минпросвещения России от 24.12.2018, протокол № ПК-1вн:***

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы;

***Концепция, утвержденная решением коллегии Минпросвещения России от 03.12.2019, протокол № ПК-4вн:***

- План мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержден приказом Минпросвещения России от 25.11.2019 № 636;

План мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Вологодской области, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года, утвержденный заместителем начальника Департамента образования Вологодской

области 13.04.2020;

- Положения «О рабочей программе по учебному предмету, курсу в МБОУ «СОШ №2 г.Никольска» (ФГОС) от от 31 августа 2017 года №95/ 01-02.

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

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

### **Содержание учебного предмета "Физическая культура»**

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

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

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, 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.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). 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:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### 5 КЛАСС - 102 ЧАСА

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)
<b>Легкая атлетика - 15 часов</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт	1	Групповая работа, соревновательный метод; диалог по результатам бега
2	Высокий старт. Прыжки в длину с разбега.	1	
3	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	1	
4	Прыжки в длину с разбега. Линейные эстафеты.	1	
5	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1	
6	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча. Эстафеты.	1	
7	Метание мяча на дальность на результат. Эстафеты.	1	
8	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.	1	
9	Прыжки в высоту. Развитие выносливости.	1	
10	Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка	1	

в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.



11	Прыжки в высоту на результат.	1		
12	Бег 1000 м.	1		
13	Преодоление препятствий	1		
14	Челночный бег 3х 10 м.	1		
15	Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками	1		
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 18 часов</b>				
16	Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Стойки и перемещения игрока.	1	Соревновательный и игровой метод; групповая работа; беседа- взаимоотношение между игроками другой команды	
17	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	1		
18	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие выносливости.	1		
19	Ловля и передача мяча.	1		
20	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		
21	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1		
22	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1		
23	Ведение мяча.	1		
24	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.	1		
25	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении.	1		
26	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1		
27	Броски мяча.	1		
28	Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления	1		
29	Вырывание и выбивание мяча	1		
30	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		
31	Тактика свободного нападения	1		

32	Позиционное нападение без изменения позиций.	1	
33	Игра по упрощенным правилам		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики – 21 час.</b>		
34	Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	Безопасность; работа в парах; обсуждение проблемной ситуации
35	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1	
36	Кувырок вперед и назад.	1	
37	Кувырок вперед и назад. Развитие гибкости.	1	
38	Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1	
39	Стойка на лопатках. Развитие гибкости.	1	
40	Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей, гибкости.	1	
41	Акробатическая комбинация.	1	
42	Акробатическая комбинация. Развитие координации.	1	
43	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости.	1	
44	Ритмическая гимнастика.	1	
45	Ритмическая гимнастика. Развитие координации	1	
46	Опорный прыжок.	1	
47	Опорный прыжок. Развитие координации.	1	
48	Опорный прыжок. Развитие силовых качеств.	1	
49	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики).Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)	1	
50	Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки)	1	
51	Акробатическое соединение.	1	
52	Комбинации из изученных элементов	1	

53	Комбинации из изученных элементов. Прыжковые упражнения.	1	
54	Развитие ловкости, силы и скорости ОФП	1	
	<b>Лыжная подготовка - 21 час</b>		
55	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения.	1	Соревновательный метод; диалог о воспитании смелости
56	Скользкий шаг.	1	
57	Скользкий шаг. Развитие выносливости.	1	
58	Попеременный двухшажный ход	1	
59	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	
60	Попеременный двухшажный ход	1	
61	Одновременный бесшажный ход	1	
62	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1	
63	Одновременный бесшажный ход. Спуски.	1	
64	Одновременный бесшажный ход.	1	
65	Повороты переступанием.	1	
66	Повороты переступанием. Развитие выносливости.	1	
67	Подъем «полуелочкой».	1	
68	Подъем «полуелочкой». Спуски.	1	
69	Торможение «плугом».	1	
70	Торможение «плугом». Спуски со склона в основной стойке.	1	
71	Бег на лыжах с применением разученных ходов.	1	
72	Бег на лыжах с применением разученных ходов. Развитие выносливости.	1	
73	Непрерывное передвижение на лыжах.	1	
74	Передвижение на лыжах 1 км	1	

75	Игры на лыжах.	1	
	<b>Спортивные игры (волейбол – 12 часов).</b>		
76	Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Стойки и перемещения игрока.	1	Соревновательный и игровой метод; групповая работа; беседа- взаимоотношение между игроками другой команды
77	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом.	1	
78	Стойки и перемещения игрока. Повороты и остановки.	1	
79	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
80	Передача мяча над собой.	1	
81	Прием и передача мяча.	1	
82	Нижняя подача мяча.	1	
83	Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей.	1	
84	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
85	Основные приемы игры.	1	
86	Тактика свободного нападения.	1	
87	Комбинации из освоенных элементов.	1	
<b>Легкая атлетика – 15 часов</b>			
88	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1	Групповая работа, соревновательный метод; диалог по результатам бега
89	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	1	
90	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	1	
91	Преодоление полосы препятствий.	1	
92	Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 м.	1	
93	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции.	1	
94	Прыжки в высоту с разбега.	1	

95	Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты.	1	
96	Высокий старт. Бег с ускорениями от 30 до 40 м	1	
97	Метание малого мяча. Спринтерский бег.	1	
98	Метание мяча на дальность	1	
99	Бег на результат 60м	1	
100	Прыжки в длину разбега.	1	
101	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
102	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**физическая культура 6 класс**

№ п/п	Название темы	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>			
1	<b>ТБ – на уроках легкой атлетики.</b>	Групповая работа, соревновательный метод; диалог по результатам бега	1
2	Вариативное выполнение беговых упражнений. Низкий старт от 30 до 60 м.		1
3	Челночный бег		1
4	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.		2
5	Прыжок в длину с места		1
6	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.		1
7	Бег в равномерном темпе.		1
<b>Баскетбол – 8 часов</b>			
8	ТБ – на уроках спортивных игр. Основные приёмы игры.	Соревновательный и игровой метод; групповая работа; беседа-взаимоотношение между игроками другой команды	1
9	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.		2
10	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.		1
11	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника		1
12	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.		1
13	Ведение мяча		2
14	Учебная игра		1
15	Броски одной и двумя руками с места и в движении		1

	(после ведения, после ловли, в прыжке). Учебная игра.		
<b>Гимнастика – 15 часов</b>			
16	ТБ – на уроках гимнастики. Строевой шаг	Безопасность; работа в парах; обсуждение проблемной ситуации	1
17	Строевой шаг. Перестроение в две, три колонны.		1
18	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанные висы;		2
19	Упражнения с обручем, скакалкой.		1
20	Акробатические упражнения.		1
21	Упражнения с предметами (гантелями и обручем)		1
22	Акробатические упражнения.		1
23	Упражнения с предметами (гантелями и обручем)		1
24	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.		1
25	Комбинации.		2
26	Подтягивание		1
27	Сгибание рук в упоре лежа		1
28	Развитие силовой выносливости		2
29	Сед углом		1
<b>Волейбол – 15 часов</b>			
30	ТБ на уроках спортивных игр. Перемещения, передачи.	Соревновательный и игровой метод; групповая работа; беседа- взаимоотношение между игроками другой команды	1
31	Передачи мяча над собой.		2
32	Передачи мяча в парах		2
33	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.		2
34	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.		2
35	Позиционное нападение с изменением позиций.		1
<b>Лыжная подготовка -10 часов</b>			
36	ТБ – на уроках лыжной подготовки.	Соревновательный метод; диалог о воспитании смелости.	1
37	Одновременный двухшажный ход классический вариант. Повороты переступанием. Игры: «Гонки с выбыванием»,		2
38	Пореременный двухшажный ход классический вариант.		1
39	Бесшажный ход.		2
40	Подъём «ёлочкой».		2
41	Техника лыжных ходов		2
42	Коньковый хода одновременный двухшажный и одношажный. Торможение и поворот упором.		2
43	Техника лыжных ходов		2
44	Зачетная дистанция		1
<b>Легкая атлетика 10 часов</b>			
45	Т.Б на уроках легкой атлетики.	Групповая работа, соревновательный метод; диалог по результатам бега	1
46	Вариативное выполнение беговых упражнений. Высокий старт от 30 до 60 м.		1
47	Эстафеты, старты из различных исходных положений.		1

	Бег на 1200 м.		
48	Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м		1
49	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.		1
50	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.		2
51	Повторный бег, эстафеты, круговая тренировка.		2
			68

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
физическая культура 7 класс

№ п/п	Название темы	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
<b>Легкая атлетика – 9 часов</b>			
1	<b>ТБ – на уроках легкой атлетики.</b>	Групповая работа, соревновательный метод; диалог по результатам бега	1
2	Низкий старт от 30 до 60 м.		1
3	Челночный бег		1
4	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.		2
5	Прыжок в длину с места		1
6	Бег на среднюю дистанцию 800-1000 метров в равномерном темпе.		2
7	Бег в равномерном темпе.		1
<b>Баскетбол – 10 часов</b>			
8	ТБ – на уроках спортивных игр. Основные приёмы игры.	Соревновательный и игровой метод; групповая работа; беседа-взаимоотношение между игроками другой команды	1
9	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.		2
10	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.		1
11	Основные приемы игры.		1
12	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.		1
13	Ведение мяча		2
14	Учебная игра		1

15	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке). Учебная игра.		1
<b>Гимнастика – 12 часов</b>			
16	ТБ – на уроках гимнастики. Строевой шаг	Безопасность; работа в парах; обсуждение проблемной ситуации	1
17	Строевой шаг. Перестроение в две, три колонны.		1
18	Мальчики: подтягивание на высокой перекладине Девочки: смешанные висы;		2
19	Упражнения с обручем, скакалкой.		1
20	Акробатические упражнения.		1
21	Упражнения с предметами (гантелями и обручем)		1
22	Акробатические упражнения.		1
23	Комбинации 4-5 элементов		1
24	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.		1
25	Комбинации.		2
<b>Волейбол – 15 часов</b>			
26	ТБ на уроках спортивных игр. Перемещения, передачи.	Соревновательный и игровой метод; групповая работа; беседа- взаимоотношение между игроками другой команды	1
27	Передачи мяча над собой.		2
28	Передачи мяча в парах		2
29	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.		2
30	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.		2
31	Позиционное нападение с изменением позиций.		1
32	Учебная игра.		2
33	Тактика трех игроков.		1
34	Техника и тактика игры		1
35	Техника и тактика игры		1
<b>Лыжная подготовка -12 часов</b>			
36	ТБ – на уроках лыжной подготовки.	Соревновательный метод; диалог о воспитании смелости.	1
37	Одновременный двухшажный ход классический вариант.		2
38	Пореременный двухшажный ход классический вариант.		1
39	Бесшажный ход.		2
40	Подъём «ёлочкой».		2
41	Техника лыжных ходов		2
42	Коньковый хода одновременный двухшажный и одношажный. Торможение и поворот упором.		2
43	Техника лыжных ходов		2
44	Зачетная дистанция		1
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>			
45	Т.Б на уроках легкой атлетики.	Групповая работа, соревновательный метод; диалог о результатах бега	1
46	Вариативное выполнение беговых упражнений. Высокий старт от 30 до 60 м.		1
47	Эстафеты, старты из различных исходных положений. Бег на 1200 м.		1
48	Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м		1
49	Бег на длинную дистанцию		1
50	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность		2



	и заданное расстояние.		
51	Повторный бег, эстафеты.		2
			68

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Физическая культура 8 класс**

№ п/п	Название темы	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>			
1	<b>ТБ – на уроках легкой атлетики.</b>	Групповая работа, соревновательный метод; диалог по результатам бега	1
2	Низкий старт 60 м.		1
3	Челночный бег		1
4	Техника метания малого мяча с 6-7 шагов разбега скрестный шаг		2
5	Прыжок в длину с места		1
6	Бег на среднюю дистанцию 1500 метров в равномерном темпе.		1
7	Бег на выносливость.		2
<b>Баскетбол – 10 часов</b>			
8	ТБ – на уроках спортивных игр. Основные приёмы игры.	Соревновательный и игровой метод; групповая работа; беседа-взаимоотношение между игроками другой команды	1
9	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		2
10	Передачи мяча в движении		1
11	Основные приемы игры.		1
12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот)		1
13	Штрафной бросок. Учебная игра.		2
14	Учебно-тренировочная игра		1
15	Техника и тактика игры		1
<b>Гимнастика – 12 часов</b>			
16	ТБ – на уроках гимнастики.	Безопасность; работа в парах; обсуждение проблемной ситуации	1
17	Строевой шаг. Повороты. Перестроение.		1
18	Юноши: подтягивание на высокой перекладине Девушки: смешанные висы;		2
19	Длинный кувырок прыжком с места(м) ,кувырок назад в полушпагат(д)		1
20	Акробатические упражнения.		1
21	Упражнения с предметами (гантелями и обручем)		1
22	Из упора присев силой стойка на голове и руках(м), равновесие на одной ноге(д)		1
23	Комбинации 4-5 элементов		1
24	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.		1
25	Комбинации.		2

<b>Волейбол – 15 часов</b>			
26	ТБ на уроках спортивных игр. Перемещения, передачи.	Соревновательный и игровой метод; групповая работа; беседа-взаимоотношение между игроками другой команды	1
27	Передачи мяча над собой. То же через сетку.		2
28	Нижняя прямая подача.(повторение) Учебно-тренировочная игра		2
29	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.		2
30	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.		2
31	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.		1
32	Освоение техники прямого нападающего удара		2
33	Тактика трех игроков. Учебная игра.		1
34	Техника и тактика игры		1
35	Учебная игра		1
<b>Лыжная подготовка -12 часов</b>			
36	ТБ – на уроках лыжной подготовки.	Соревновательный метод; диалог о воспитании смелости.	1
37	Одновременный двухшажный ход		2
38	Пореременный двухшажный ход		1
39	Бесшажный ход.		2
40	Техника подъемов и спусков		2
41	Техника лыжных ходов		2
42	Попеременный двухшажный коньковый ход.		2
43	Техника лыжных ходов		2
44	Прохождение зачетной дистанции		1
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>			
45	Т.Б на уроках легкой атлетики.	Групповая работа, соревновательный метод; диалог по результатам бега	1
46	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.		1
47	Прыжки в длину с места.		1
48	Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м		1
49	Бег на длинную дистанцию		1
50	Метание мяча .		2
51	Бег на выносливость 2000метров.		1
			68

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура 9 класс

№ п/п	Название темы
	<b>Легкая атлетика – 1</b>

1	<b>ТБ – на уроках легкой атлетики.</b>
2	Техника низкого старта. Финиширование.
3	Бег30 м. Эстафетный бег
4	Бег60 м с низкого старта. Прыжки в длину с места.
5	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
7	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
	<b>Баскетбол – 10 ч</b>
8	ТБ – на уроках спортивных игр. Основные приёмы игры.
9	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест.
10	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.
11	Основные приемы игры.
12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, по
13	Штрафной бросок. Учебная игра.
14	Учебно-тренировочная игра
15	Техника и тактика игры
	<b>Гимнастика – 12 ч</b>
16	ТБ – на уроках гимнастики.
17	Строевой шаг. Повороты. Перестроение.
18	Юноши: подтягивание на высокой перекладине Девушки: смешанные висы;
19	Длинный кувырок прыжком с места(м) ,кувырок назад в полушпагат(д)
20	Акробатические упражнения.
21	Упражнения с предметами (гантелями и обручем)
22	Из упора присев силой стойка на голове и руках(м), равновесие на одной ноге(д)
23	Комбинации 4-5 элементов
24	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.
25	Комбинации.
	<b>Волейбол – 15 ч</b>
26	ТБ на уроках спортивных игр. Перемещения, передачи.
27	Передачи мяча над собой. То же через сетку.
28	Нижняя прямая подача.(повторение) Учебно-тренировочная игра
29	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.
30	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.
31	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.
32	Освоение техники прямого нападающего удара
33	Тактика трех игроков. Учебная игра.
34	Техника и тактика игры
35	Учебная игра
	<b>Лыжная подготовка – 12 ч</b>
36	ТБ – на уроках лыжной подготовки.
37	Одновременный двухшажный ход
38	Пореременный двухшажный ход

39	Бесшажный ход.
40	Техника подъемов и спусков
41	Техника лыжных ходов
42	Попеременный двухшажный коньковый ход.
43	Техника лыжных ходов
44	Прохождение зачетной дистанции
	<b>Легкая атлетика- 9</b>
45	Т.Б на уроках легкой атлетики.
46	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.
47	Прыжки в длину с места.
48	Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м
49	Бег на длинную дистанцию
50	Метание мяча .
51	Бег на выносливость 2000метров.

### **Формы и содержание промежуточной аттестации**

Текущий контроль осуществляется поурочно. Промежуточная аттестация осуществляется на основе АТУ- анализа текущей успеваемости (учебный план школы).

#### **Учебники:**

- примерная образовательной программы основного общего образования по физической культуре;
- комплексная программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение» 2012г.Лях В.И.
- Виленский М.Я., Туревский И.М., Горочкова Т.Ю., и др., под редакцией Виленского В.М. «Физическая культура» Учебник для 5-6-7 классов», Москва, Просвещение, 2013г.
- Лях В.И., «Физическая культура Учебник 5-6-7 классы», Москва, Просвещение, 2013г.

