****

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

Изучение физической культуры в школе дает возможность обучающимся достичь следующих результатов развития:

***I В личностном направлении:***

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественнойпрактики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

***II В метапредметном направлении***

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

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

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

***III В предметном направлении***

**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 основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* 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;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *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»;*

**2. Содержание учебного предмета**

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

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

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом 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. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

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

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине). Ритмическая гимнастика. 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. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

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

**Тематическое планирование**

**по физической культуре**, **5 класс**

(3 часа в неделю/всего 102 часа за учебный год,

учебник - Гурьев С.В.(под редакцией Виленского М.Я.), Физичекая культура.5-9 кл., «Русское слово», 2017)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № п/п(раздел) | Тема урока | Количество часов | Дата |
|  | **1** | **Легкая атлетика**  | **18** |  |
| **2** |  **Ритмическая гимнастика**  | **34** |
| 1 | 1.1 | ТБ и правила поведения во время занятий л/атл. | 1 |  |
| 2 | 1.2 | Бег 30м с учетом времени. Спортивные игры. | 1 |  |
| 3 | 2.1 | Ритмическая гимнастика. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры. Степ-аэробика. Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 4 | 1.3 | Бег отрезками на скорость | 1 |  |
| 5 | 1.4 | Бег 60м с учетом времени. Спортивные игры. | 1 |  |
| 6 | 2.2 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "А". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 7 | 1.5 | Спринтерский бег, челночный бег 3х10м | 1 |  |
| 8 | 1.6 | Челночный бег 3х10м с учетом времени | 1 |  |
| 9 | 2.3 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "А". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 10 | 1.7 | Метание мяча в даль, кроссовая подготовка. | 1 |  |
| 11 | 1.8 | Метание мяча в даль | 1 |  |
| 12 | 2.4 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры. | 1 |  |
| 13 | 1.9 | Кроссовая подготовка. Спортивные игры. | 1 |  |
| 14 | 1.10 | Кросс 500м(дев), 1000м(юн) с учетом времени | 1 |  |
| 15 | 2.5 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "А". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 16 | 1.11 | Прыжковые упражнения. ОФП. | 1 |  |
| 17 | 1.12 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 18 | 2.6 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "А". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 19 | 1.13 | Прыжковые упражнения со скакалкой. ОФП | 1 |  |
| 20 | 1.14 | Прыжки через скакалку с учетом времени. Спортивные игры. | 1 |  |
| 21 | 2.7 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "А". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 22 | 1.15 | ОФП. Спортивные игры. | 1 |  |
| 23 | 1.16 | Отжимания из упора лежа | 1 |  |
| 24 | 2.8 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "А". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 25 | 1.17 | Сдача нормативов. Спортивные игры. | 1 |  |
| 26 | 1.18 | Спортивные игры. | 1 |  |
| 27 | 2.9 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры. | 1 |  |
|  | **3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **16** |  |
| 28 | 3.1 | ТБ и правила поведения во время занятий гимнастики и акробатики | 1 |  |
| 29 | 3.2 | Силовая подготовка, гибкость | 1 |  |
| 30 | 2.10 | Ритмическая гимнастика. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры. Степ-аэробика. Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 31 | 3.3 | Элементы акробатики и гимнастики | 1 |  |
| 32 | 3.4 | Элементы акробатики и гимнастики | 1 |  |
| 33 | 2.11 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика.Изучение основных элементов базового комплекса "А". Упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 34 | 3.5 | Развитие гибкости, акробатические элементы | 1 |  |
| 35 | 3.6 | Развитие гибкости, акробатические элементы | 1 |  |
| 36 | 2.12 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика.Изучение основных элементов базового комплекса "А". Упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 37 | 3.7 | Канат. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 38 | 3.8 | Канат. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 39 | 2.13 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры на координацию. | 1 |  |
| 40 | 3.9 | Акробатическая комбинация. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 41 | 3.10 | Акробатическая комбинация. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 42 | 2.14 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика.Изучение основных элементов базового комплекса "А". Упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 43 | 3.11 | Упражнения на пристенной перекладине | 1 |  |
| 44 | 3.12 | Упражнения на пристенной перекладине | 1 |  |
| 45 | 2.15 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика.Изучение основных элементов базового комплекса "А". Упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 46 | 3.13 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |
| 47 | 3.14 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |
| 48 | 2.16 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика.Изучение основных элементов базового комплекса "А". Упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 49 | 3.15 | Акробатика. Кувырки | 1 |  |
| 50 | 3.16 | Акробатика. Кувырки | 1 |  |
| 51 | 2.17 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры на координацию. | 1 |  |
|  | **4** | **Спортивные игры** | **19** |  |
| 52 | 4.1 | Правила поведения и ТБ на занятиях спортивными играми. | 1 |  |
| 53 | 4.2 | Прыжковые упражнения | 1 |  |
| 54 | 2.18 | Ритмическая гимнастика. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры. Степ-аэробика. Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 55 | 4.3 | Прыжки через скакалку с учетом времени. | 1 |  |
| 56 | 4.4 | Упражнения на ловкость и координацию с мячом. | 1 |  |
| 57 | 2.19 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "А". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 58 | 4.5 | Упражнения на ловкость и координацию с мячом. | 1 |  |
| 59 | 4.6 | Вис на согнутых руках хватом снизу, сверху. СИ. | 1 |  |
| 60 | 2.20 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "А". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 61 | 4.7 | Вис на согнутых руках с учетом времени. СИ. | 1 |  |
| 62 | 4.8 | Элементы волейбола, прием мяча снизу. | 1 |  |
| 63 | 2.21 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры. | 1 |  |
| 64 | 4.9 | Прием волейбольного мяча снизу, пионербол. | 1 |  |
| 65 | 4.10 | Прыжковые упражнения, элементы волейбола. | 1 |  |
| 66 | 2.22 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "А". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 67 | 4.11 | Прыжки толчком двумя через гимнастическую скамейку за 1 мин. | 1 |  |
| 68 | 4.12 | Элементы волейбола. СИ. | 1 |  |
| 69 | 2.23 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "А". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 70 | 4.13 | Учебная игра в пионербол. | 1 |  |
| 71 | 4.14 | ОФП. СИ. | 1 |  |
| 72 | 2.24 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "А". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 73 | 4.15 | Подтягивания из виса(юн), с опорой ногами(дев). | 1 |  |
| 74 | 4.16 | Кроссовая и силовая подготовка. | 1 |  |
| 75 | 2.25 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "А". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 76 | 4.17 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. | 1 |  |
| 77 | 4.18 | Кроссовая и силовая подготовка. | 1 |  |
| 78 | 2.26 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры. | 1 |  |
| 79 | 4.19 | Кросс в зале 750м(юн),500м(дев) | 1 |  |
|  | **5** |  **Легкая атлетика**  | **15** |  |
| 80 | 5.1 | ТБ и правила поведения во время занятий л/атл. | 1 |  |
| 81 | 2.27 | Ритмическая гимнастика. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры. Степ-аэробика. Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 82 | 5.2 | Скоростно-силовая подготовка. | 1 |  |
| 83 | 5.3 | Сгибание и разгибание рук из положения лежа | 1 |  |
| 84 | 2.28 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "А". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 85 | 5.4 | Спринтерский бег, челночный бег | 1 |  |
| 86 | 5.5 | Челночный бег 3х10м с учетом времени. | 1 |  |
| 87 | 2.29 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "А". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 88 | 5.6 | Прыжковые упражнения, ОФП. | 1 |  |
| 89 | 5.7 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 90 | 2.30 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры. | 1 |  |
| 91 | 5.8 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 |  |
| 92 | 5.9 | Бег 30м с учетом времени. СИ. | 1 |  |
| 93 | 2.31 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "А". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 94 | 5.10 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 |  |
| 95 | 5.11 | Бег 60м с учетом времени. СИ. | 1 |  |
| 96 | 2.32 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "А". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 97 | 5.12 | Метание мяча в даль. | 1 |  |
| 98 | 5.13 | Метание мяча в даль. | 1 |  |
| 99 | 2.33 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "А". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 100 | 5.14 | Бег по пересеченной местности. | 1 |  |
| 101 | 5.15 | Кросс 500м(дев), 1000м(юн) с учетом времени. | 1 |  |
| 102 | 2.34 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры. | 1 |  |

**Тематическое планирование**

**по физической культуре,6 класс**

 (3 часа в неделю/всего 102 часа за учебный год,

учебник - Гурьев С.В.(под редакцией Виленского М.Я.), Физичекая культура.5-9 кл., «Русское слово», 2017)

|  |
| --- |
|  |
| № п/п | № п/п(раздел) | Тема урока | Количество часов | Дата |
|  | **1** | **Легкая атлетика** | **18** |  |
| **2** | **Ритмическая гимнастика** | **34** |
| 1 | 1.1 | ТБ и правила поведения во время занятий л/атл. | 1 |  |
| 2 | 1.2 | Бег 30м с учетом времени. Спортивные игры. | 1 |  |
| 3 | 2.1 | Ритмическая гимнастика. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры. Повторение элементов базового комплекса степ-аэробики. Повторение общих развивающих упражнений для растяжки. | 1 |  |
| 4 | 1.3 | Бег отрезками на скорость | 1 |  |
| 5 | 1.4 | Бег 60м с учетом времени. Спортивные игры. | 1 |  |
| 6 | 2.2 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Изучение базовых элементов степ-аэробика. Комплекс "В". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 7 | 1.5 | Спринтерский бег, челночный бег 3х10м | 1 |  |
| 8 | 1.6 | Челночный бег 3х10м с учетом времени | 1 |  |
| 9 | 2.3 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Изучение базовых элементов степ-аэробика. Комплекс "В". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 10 | 1.7 | Метание мяча в даль, кроссовая подготовка. | 1 |  |
| 11 | 1.8 | Метание мяча в даль | 1 |  |
| 12 | 2.4 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры. | 1 |  |
| 13 | 1.9 | Кроссовая подготовка. Спортивные игры. | 1 |  |
| 14 | 1.10 | Кросс 500м(дев), 1000м(юн) с учетом времени | 1 |  |
| 15 | 2.5 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Изучение базовых элементов степ-аэробика. Комплекс "В". Общие развивающие упражнения на растяжку.  | 1 |  |
| 16 | 1.11 | Прыжковые упражнения. ОФП. | 1 |  |
| 17 | 1.12 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 18 | 2.6 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Изучение базовых элементов степ-аэробика. Комплекс "В". Общие развивающие упражнения на растяжку.  | 1 |  |
| 19 | 1.13 | Прыжковые упражнения со скакалкой. ОФП | 1 |  |
| 20 | 1.14 | Прыжки через скакалку с учетом времени. Спортивные игры. | 1 |  |
| 21 | 2.7 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Изучение базовых элементов степ-аэробика. Комплекс "В". Общие развивающие упражнения на растяжку.  | 1 |  |
| 22 | 1.15 | ОФП. Спортивные игры. | 1 |  |
| 23 | 1.16 | Отжимания из упора лежа | 1 |  |
| 24 | 2.8 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Изучение базовых элементов степ-аэробика. Комплекс "В". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 25 | 1.17 | Сдача нормативов. Спортивные игры. | 1 |  |
| 26 | 1.18 | Спортивные игры. | 1 |  |
| 27 | 2.9 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры. | 1 |  |
|  | **3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **16** |  |
| 28 | 3.1 | ТБ и правила поведения во время занятий гимнастики и акробатики | 1 |  |
| 29 | 3.2 | Силовая подготовка, гибкость | 1 |  |
| 30 | 2.10 | Ритмическая гимнастика. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры. Повторение элементов базового комплекса степ-аэробики. Повторение общих развивающих упражнений для растяжки. | 1 |  |
| 31 | 3.3 | Элементы акробатики и гимнастики | 1 |  |
| 32 | 3.4 | Элементы акробатики и гимнастики | 1 |  |
| 33 | 2.11 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Изучение базовых элементов степ-аэробика. Комплекс "В". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 34 | 3.5 | Развитие гибкости, акробатические элементы | 1 |  |
| 35 | 3.6 | Развитие гибкости, акробатические элементы | 1 |  |
| 36 | 2.12 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Изучение базовых элементов степ-аэробика. Комплекс "В". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 37 | 3.7 | Канат. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 38 | 3.8 | Канат. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 39 | 2.13 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры. | 1 |  |
| 40 | 3.9 | Акробатическая комбинация. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 41 | 3.10 | Акробатическая комбинация. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 42 | 2.14 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Изучение базовых элементов степ-аэробика. Комплекс "В". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 43 | 3.11 | Упражнения на пристенной перекладине | 1 |  |
| 44 | 3.12 | Упражнения на пристенной перекладине | 1 |  |
| 45 | 2.15 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Изучение базовых элементов степ-аэробика. Комплекс "В". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 46 | 3.13 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |
| 47 | 3.14 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |
| 48 | 2.16 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Изучение базовых элементов степ-аэробика. Комплекс "В". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 49 | 3.15 | Акробатика. Кувырки | 1 |  |
| 50 | 3.16 | Акробатика. Кувырки | 1 |  |
| 51 | 2.17 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры. | 1 |  |
|  | **4** | **Спортивные игры** | **19** |  |
| 52 | 4.1 | Правила поведения и ТБ на занятиях спортивными играми. | 1 |  |
| 53 | 4.2 | Прыжковые упражнения | 1 |  |
| 54 | 2.18 | Ритмическая гимнастика. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Повторение элементов базового комплекса "В" на степе. Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 55 | 4.3 | Прыжки через скакалку с учетом времени. | 1 |  |
| 56 | 4.4 | Упражнения на ловкость и координацию с мячом. | 1 |  |
| 57 | 2.19 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Повторение элементов базового комплекса "В" на степе. Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 58 | 4.5 | Упражнения на ловкость и координацию с мячом. | 1 |  |
| 59 | 4.6 | Вис на согнутых руках хватом снизу, сверху. СИ. | 1 |  |
| 60 | 2.20 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Повторение элементов базового комплекса "В" на степе. Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 61 | 4.7 | Вис на согнутых руках с учетом времени. СИ. | 1 |  |
| 62 | 4.8 | Элементы волейбола, прием мяча снизу. | 1 |  |
| 63 | 2.21 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры. | 1 |  |
| 64 | 4.9 | Прием волейбольного мяча снизу, пионербол. | 1 |  |
| 65 | 4.10 | Прыжковые упражнения, элементы волейбола. | 1 |  |
| 66 | 2.22 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Повторение элементов базового комплекса "В" на степе. Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 67 | 4.11 | Прыжки толчком двумя через гимнастическую скамейку за 1 мин. | 1 |  |
| 68 | 4.12 | Элементы волейбола. СИ. | 1 |  |
| 69 | 2.23 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Повторение элементов базового комплекса "В" на степе. Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 70 | 4.13 | Учебная игра в пионербол. | 1 |  |
| 71 | 4.14 | ОФП. СИ. | 1 |  |
| 72 | 2.24 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Повторение элементов базового комплекса "В" на степе. Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 73 | 4.15 | Подтягивания из виса(юн), с опорой ногами(дев). | 1 |  |
| 74 | 4.16 | Кроссовая и силовая подготовка. | 1 |  |
| 75 | 2.25 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Повторение элементов базового комплекса "В" на степе. Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 76 | 4.17 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. | 1 |  |
| 77 | 4.18 | Кроссовая и силовая подготовка. | 1 |  |
| 78 | 2.26 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры. | 1 |  |
| 79 | 4.19 | Кросс в зале 750м(юн),500м(дев) | 1 |  |
|  | **5** | **Легкая атлетика** | **15** |  |
| 80 | 5.1 | ТБ и правила поведения во время занятий л/атл. | 1 |  |
| 81 | 2.27 | Ритмическая гимнастика. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры. Степ-аэробика. Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 82 | 5.2 | Скоростно-силовая подготовка. | 1 |  |
| 83 | 5.3 | Сгибание и разгибание рук из положения лежа | 1 |  |
| 84 | 2.28 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "В". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 85 | 5.4 | Спринтерский бег, челночный бег | 1 |  |
| 86 | 5.5 | Челночный бег 3х10м с учетом времени. | 1 |  |
| 87 | 2.29 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "В". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 88 | 5.6 | Прыжковые упражнения, ОФП. | 1 |  |
| 89 | 5.7 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 90 | 2.30 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры. | 1 |  |
| 91 | 5.8 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 |  |
| 92 | 5.9 | Бег 30м с учетом времени. СИ. | 1 |  |
| 93 | 2.31 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "А-В". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 94 | 5.10 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 |  |
| 95 | 5.11 | Бег 60м с учетом времени. СИ. | 1 |  |
| 96 | 2.32 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "А-В". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 97 | 5.12 | Метание мяча в даль. | 1 |  |
| 98 | 5.13 | Метание мяча в даль. | 1 |  |
| 99 | 2.33 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Степ-аэробика. Совершенствование базового комплекса на степ-платформе "А-В". Общие развивающие упражнения на растяжку. | 1 |  |
| 100 | 5.14 | Бег по пересеченной местности. | 1 |  |
| 101 | 5.15 | Кросс 500м(дев), 1000м(юн) с учетом времени. | 1 |  |
| 102 | 2.34 | Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры. | 1 |  |

**Тематическое планирование**

**по физической культуре, 7 класс**

(3 часа в неделю/всего 102 часа за учебный год,

 учебник - Гурьев С.В.(под редакцией Виленского М.Я.), Физичекая культура.5-9 кл., «Русское слово», 2017)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № п/п(раздел) | Тема урока | Количество часов | Дата |
|  | **1** | **Легкая атлетика** | **27** |  |
| 1 | 1 | ТБ и правила поведения во время занятий л/а | 1 |  |
| 2 | 2 | Ускорения по сигналу 30м,60м | 1 |  |
| 3 | 3 | Бег 30 метров с учетом времени. СИ. | 1 |  |
| 4 | 4 | Скоростно-силовая подготовка. | 1 |  |
| 5 | 5 | Кроссовая подготовка | 1 |  |
| 6 | 6 | Бег 60м. с учетом времени. Спортивные игры. | 1 |  |
| 7 | 7 | Бег с эстафетной палочкой отрезками. СИ. | 1 |  |
| 8 | 8 | Метание мяча. Кроссовая подготовка. | 1 |  |
| 9 | 9 | Метание мяча в даль. СИ. | 1 |  |
| 10 | 10 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 |  |
| 11 | 11 | Спринтерский бег, челночный бег 3х10м. | 1 |  |
| 12 | 12 | Челночный бег 3х10м с учетом времени. | 1 |  |
| 13 | 13 | Кроссовая и силовая подготовка. | 1 |  |
| 14 | 14 | Прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. | 1 |  |
| 15 | 15 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 16 | 16 | Подтягивания, отжимания, ОФП. | 1 |  |
| 17 | 17 | Спортивные игры. | 1 |  |
| 18 | 18 | Кросс 500м(дев),1000м(юн). | 1 |  |
| 19 | 19 | Прыжковые упражнения, ОФП. | 1 |  |
| 20 | 20 | Прыжковые упражнения, со скакалкой. СИ. | 1 |  |
| 21 | 21 | Прыжки через скакалку с учетом времени. | 1 |  |
| 22 | 22 | ОФП.СИ. | 1 |  |
| 23 | 23 | Скоростно-силовая подготовка. | 1 |  |
| 24 | 24 | Отжимания из упора лежа. | 1 |  |
| 25 | 25 | Сдача нормативов. СИ. | 1 |  |
| 26 | 26 | Спортивные игры. | 1 |  |
| 27 | 27 | Спортивные игры. | 1 |  |
|  | **2** |  **Гимнастика с элементами акробатики** | **23** |  |
| 28 | 1 | Правила поведения и ТБ на уроках акробатики и гимнастики | 1 |  |
| 29 | 2 | Силовая подготовка, развитие гибкости. | 1 |  |
| 30 | 3 | Элементы акробатики и гимнастики. | 1 |  |
| 31 | 4 | Элементы акробатики и гимнастики. | 1 |  |
| 32 | 5 | Элементы акробатики и гимнастики. | 1 |  |
| 33 | 6 | Развитие гибкости, акробатические элементы. | 1 |  |
| 34 | 7 | Развитие гибкости, акробатические элементы. | 1 |  |
| 35 | 8 | Развитие гибкости, акробатические элементы. | 1 |  |
| 36 | 9 | Канат, строевые упражнения. | 1 |  |
| 37 | 10 | Канат, строевые упражнения. | 1 |  |
| 38 | 11 | Канат, строевые упражнения. | 1 |  |
| 39 | 12 | Акробатическая комбинация, строевые упражнения. | 1 |  |
| 40 | 13 | Акробатическая комбинация, строевые упражнения. | 1 |  |
| 41 | 14 | Акробатическая комбинация, строевые упражнения. | 1 |  |
| 42 | 15 | Подъем переворотом на перекладине, поднимание ног до прямого угла. | 1 |  |
| 43 | 16 | Подъем переворотом на перекладине, поднимание ног до прямого угла. | 1 |  |
| 44 | 17 | Подъем переворотом на перекладине, поднимание ног до прямого угла. | 1 |  |
| 45 | 18 | Упражнения с гимнастической скакалкой, строевые упражнения. | 1 |  |
| 46 | 19 | Упражнения с гимнастической скакалкой, строевые упражнения. | 1 |  |
| 47 | 20 | Упражнения с гимнастической скакалкой, строевые упражнения. | 1 |  |
| 48 | 21 | Висы на перекладине, акробатические элементы. | 1 |  |
| 49 | 22 | Висы на перекладине, акробатические элементы. | 1 |  |
| 50 | 23 | Висы на перекладине, акробатические элементы. | 1 |  |
|  | **3** | **Спортивные игры** | **29** |  |
| 51 | 1 | Правила поведения и ТБ на занятиях спортивными играми. | 1 |  |
| 52 | 2 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |
| 53 | 3 | Прыжки через скакалку с учетом времени. | 1 |  |
| 54 | 4 | Упражнения на ловкость и координацию c мячом. | 1 |  |
| 55 | 5 | ОФП.СИ. | 1 |  |
| 56 | 6 | Упражнения на ловкость и координацию c мячом. ОФП. | 1 |  |
| 57 | 7 | Вис на согнутых руках хватом снизу, сверху. | 1 |  |
| 58 | 8 | Элементы волейбола. | 1 |  |
| 59 | 9 | Вис на согнутых руках с учетом времени. | 1 |  |
| 60 | 10 | Прием волейбольного мяча снизу, передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  |
| 61 | 11 | Элементы волейбола. | 1 |  |
| 62 | 12 | Прием волейбольного мяча снизу. | 1 |  |
| 63 | 13 | Прыжки правым, левым боком через гимнастическую скамейку. | 1 |  |
| 64 | 14 | Передача волейбольного мяча двумя руками сверху над собой. | 1 |  |
| 65 | 15 | Прыжки правым, левым боком через гимнастическую скамейку с учетом времени(1мин). | 1 |  |
| 66 | 16 | Элементы волейбола. | 1 |  |
| 67 | 17 | Передача и прием волейбольного мяча в парах. | 1 |  |
| 68 | 18 | Передача волейбольного мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз). | 1 |  |
| 69 | 19 | ОФП. | 1 |  |
| 70 | 20 | Учебная игра в волейбол. ОФП. | 1 |  |
| 71 | 21 | Подтягивания из виса юноши, с опорой ногами девушки. | 1 |  |
| 72 | 22 | Упражнения на мышцы брюшного пресса. | 1 |  |
| 73 | 23 | Кроссовая и силовая подготовка. | 1 |  |
| 74 | 24 | Поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 минуту | 1 |  |
| 75 | 25 | Кроссовая и силовая подготовка. | 1 |  |
| 76 | 26 | Учебная игра в волейбол. | 1 |  |
| 77 | 27 | Кросс в зале 1000м юноши, 750м девушки. | 1 |  |
| 78 | 28 | Спортивные игры. | 1 |  |
| 79 | 29 | Спортивные игры. | 1 |  |
|  | **4** | **Легкая атлетика** | **23** |  |
| 80 | 1 | ТБ и правила поведения во время занятий л/а | 1 |  |
| 81 | 2 | Скоростно-силовая подготовка. | 1 |  |
| 82 | 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 |  |
| 83 | 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 |  |
| 84 | 5 | Спринтерский бег, челночный бег 3х10м | 1 |  |
| 85 | 6 | Челночный бег 3х10м с учетом времени. | 1 |  |
| 86 | 7 | Прыжковые упражнения, ОФП. | 1 |  |
| 87 | 8 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 88 | 9 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 89 | 10 | Равномерный бег, силовая подготовка. | 1 |  |
| 90 | 11 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 |  |
| 91 | 12 | Бег 30м с учетом времени, СИ. | 1 |  |
| 92 | 13 | Бег по пересеченной местности. | 1 |  |
| 93 | 14 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 |  |
| 94 | 15 | Бег 60м с учетом времени. | 1 |  |
| 95 | 16 | Метание малого мяча в даль. | 1 |  |
| 96 | 17 | Метание малого мяча в даль. | 1 |  |
| 97 | 18 | Метание малого мяча в даль. | 1 |  |
| 98 | 19 | Кроссовая и силовая подготовка. | 1 |  |
| 99 | 20 | Бег по пересеченной местности. | 1 |  |
| 100 | 21 | Кросс. | 1 |  |
| 101 | 22 | Спортивные игры. | 1 |  |
| 102 | 23 | Спортивные игры. | 1 |  |

**Тематическое планирование**

**по физической культуре, 8 класс**

(3 часа в неделю/всего 102 часа за учебный год,

учебник - Гурьев С.В.(под редакцией Виленского М.Я.), Физичекая культура.5-9 кл., «Русское слово», 2017)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ п/п****(раздел)** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** |
|  | **1** | **Легкая атлетика** | **27** |  |
| 1 | 1 | ТБ и правила поведения во время занятий л/а | 1 |  |
| 2 | 2 | Ускорения по сигналу 30м,60м | 1 |  |
| 3 | 3 | Бег 30 метров с учетом времени. СИ. | 1 |  |
| 4 | 4 | Скоростно-силовая подготовка. | 1 |  |
| 5 | 5 | Кроссовая подготовка | 1 |  |
| 6 | 6 | Бег 60м. с учетом времени. Спортивные игры. | 1 |  |
| 7 | 7 | Бег с эстафетной палочкой отрезками. СИ. | 1 |  |
| 8 | 8 | Метание мяча. Кроссовая подготовка. | 1 |  |
| 9 | 9 | Метание мяча в даль. СИ. | 1 |  |
| 10 | 10 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 |  |
| 11 | 11 | Спринтерский бег, челночный бег 3х10м. | 1 |  |
| 12 | 12 | Челночный бег 3х10м с учетом времени. | 1 |  |
| 13 | 13 | Кроссовая и силовая подготовка. | 1 |  |
| 14 | 14 | Прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. | 1 |  |
| 15 | 15 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 16 | 16 | Подтягивания, отжимания, ОФП. | 1 |  |
| 17 | 17 | Спортивные игры. | 1 |  |
| 18 | 18 | Кросс 500м(дев),1000м(юн). | 1 |  |
| 19 | 19 | Прыжковые упражнения, ОФП. | 1 |  |
| 20 | 20 | Прыжковые упражнения, со скакалкой. СИ. | 1 |  |
| 21 | 21 | Прыжки через скакалку с учетом времени. | 1 |  |
| 22 | 22 | ОФП.СИ. | 1 |  |
| 23 | 23 | Скоростно-силовая подготовка. | 1 |  |
| 24 | 24 | Отжимания из упора лежа. | 1 |  |
| 25 | 25 | Сдача нормативов. СИ. | 1 |  |
| 26 | 26 | Спортивные игры. | 1 |  |
| 27 | 27 | Спортивные игры. | 1 |  |
|  | **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **23** |  |
| 28 | 1 | Правила поведения и ТБ на уроках акробатики и гимнастики | 1 |  |
| 29 | 2 | Силовая подготовка, развитие гибкости. | 1 |  |
| 30 | 3 | Элементы акробатики и гимнастики. | 1 |  |
| 31 | 4 | Элементы акробатики и гимнастики. | 1 |  |
| 32 | 5 | Элементы акробатики и гимнастики. | 1 |  |
| 33 | 6 | Развитие гибкости, акробатические элементы. | 1 |  |
| 34 | 7 | Развитие гибкости, акробатические элементы. | 1 |  |
| 35 | 8 | Развитие гибкости, акробатические элементы. | 1 |  |
| 36 | 9 | Канат, строевые упражнения. | 1 |  |
| 37 | 10 | Канат, строевые упражнения. | 1 |  |
| 38 | 11 | Канат, строевые упражнения. | 1 |  |
| 39 | 12 | Акробатическая комбинация, строевые упражнения. | 1 |  |
| 40 | 13 | Акробатическая комбинация, строевые упражнения. | 1 |  |
| 41 | 14 | Акробатическая комбинация, строевые упражнения. | 1 |  |
| 42 | 15 | Подъем переворотом на перекладине, поднимание ног до прямого угла. | 1 |  |
| 43 | 16 | Подъем переворотом на перекладине, поднимание ног до прямого угла. | 1 |  |
| 44 | 17 | Подъем переворотом на перекладине, поднимание ног до прямого угла. | 1 |  |
| 45 | 18 | Упражнения с гимнастической скакалкой, строевые упражнения. | 1 |  |
| 46 | 19 | Упражнения с гимнастической скакалкой, строевые упражнения. | 1 |  |
| 47 | 20 | Упражнения с гимнастической скакалкой, строевые упражнения. | 1 |  |
| 48 | 21 | Висы на перекладине, акробатические элементы. | 1 |  |
| 49 | 22 | Висы на перекладине, акробатические элементы. | 1 |  |
| 50 | 23 | Висы на перекладине, акробатические элементы. | 1 |  |
|  | **3** | **Спортивные игры** | **29** |  |
| 51 | 1 | Правила поведения и ТБ на занятиях спортивными играми. | 1 |  |
| 52 | 2 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |
| 53 | 3 | Прыжки через скакалку с учетом времени. | 1 |  |
| 54 | 4 | Упражнения на ловкость и координацию c мячом. | 1 |  |
| 55 | 5 | ОФП.СИ. | 1 |  |
| 56 | 6 | Упражнения на ловкость и координацию c мячом. ОФП. | 1 |  |
| 57 | 7 | Вис на согнутых руках хватом снизу,сверху. | 1 |  |
| 58 | 8 | Элементы волейбола. | 1 |  |
| 59 | 9 | Вис на согнутых руках с учетом времени. | 1 |  |
| 60 | 10 | Прием волейбольного мяча снизу, передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  |
| 61 | 11 | Элементы волейбола. | 1 |  |
| 62 | 12 | Прием волейбольного мяча снизу. | 1 |  |
| 63 | 13 | Прыжки правым, левым боком через гимнастическую скамейку. | 1 |  |
| 64 | 14 | Передача волейбольного мяча двумя руками сверху над собой. | 1 |  |
| 65 | 15 | Прыжки правым, левым боком через гимнастическую скамейку с учетом времени(1мин). | 1 |  |
| 66 | 16 | Элементы волейбола. | 1 |  |
| 67 | 17 | Передача и прием волейбольного мяча в парах. | 1 |  |
| 68 | 18 | Передача волейбольного мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз). | 1 |  |
| 69 | 19 | ОФП. | 1 |  |
| 70 | 20 | Учебная игра в волейбол.ОФП. | 1 |  |
| 71 | 21 | Подтягивания из виса юноши, с опорой ногами девушки. | 1 |  |
| 72 | 22 | Упражнения на мышцы брюшного пресса. | 1 |  |
| 73 | 23 | Кроссовая и силовая подготовка. | 1 |  |
| 74 | 24 | Поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 минуту | 1 |  |
| 75 | 25 | Кроссовая и силовая подготовка. | 1 |  |
| 76 | 26 | Учебная игра в волейбол. | 1 |  |
| 77 | 27 | Кросс в зале 1000м юноши, 750м девушки. | 1 |  |
| 78 | 28 | Спортивные игры. | 1 |  |
| 79 | 29 | Спортивные игры. | 1 |  |
|  | **4** | **Легкая атлетика**  | **23** |  |
| 80 | 1 | ТБ и правила поведения во время занятий л/а | 1 |  |
| 81 | 2 | Скоростно-силовая подготовка. | 1 |  |
| 82 | 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 |  |
| 83 | 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 |  |
| 84 | 5 | Спринтерский бег, челночный бег 3х10м | 1 |  |
| 85 | 6 | Челночный бег 3х10м с учетом времени. | 1 |  |
| 86 | 7 | Прыжковые упражнения, ОФП. | 1 |  |
| 87 | 8 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 88 | 9 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 89 | 10 | Равномерный бег, силовая подготовка. | 1 |  |
| 90 | 11 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 |  |
| 91 | 12 | Бег 30м с учетом времени, СИ. | 1 |  |
| 92 | 13 | Бег по пересеченной местности. | 1 |  |
| 93 | 14 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 |  |
| 94 | 15 | Бег 60м с учетом времени. | 1 |  |
| 95 | 16 | Метание малого мяча в даль. | 1 |  |
| 96 | 17 | Метание малого мяча в даль. | 1 |  |
| 97 | 18 | Метание малого мяча в даль. | 1 |  |
| 98 | 19 | Кроссовая и силовая подготовка. | 1 |  |
| 99 | 20 | Бег по пересеченной местности. | 1 |  |
| 100 | 21 | Кросс. | 1 |  |
| 101 | 22 | Спортивные игры. | 1 |  |
| 102 | 23 | Спортивные игры. | 1 |  |

**Тематическое планирование**

**по физической культуре, 9 класс**

(3 часа в неделю/всего 102 часа за учебный год,

учебник - Гурьев С.В.(под редакцией Виленского М.Я.), Физичекая культура.5-9 кл., «Русское слово», 2017)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ п/п****(раздел)** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** |
|  | **1** | **Легкая атлетика** | **16** |  |
| 1 | 1 | ТБ и правила поведения во время занятий л/а | 1 |  |
| 2 | 2 | Бег 30 метров с учетом времени. СИ. | 1 |  |
| 3 | 3 | Бег отрезками на скорость. | 1 |  |
| 4 | 4 | Бег 60м. с учетом времени. Спортивные игры. | 1 |  |
| 5 | 5 | Спринтерский бег , челночный бег 3x10м. | 1 |  |
| 6 | 6 | Челночный бег 3x10м с учетом времени. | 1 |  |
| 7 | 7 | Метание мяча в даль, кроссовая подготовка | 1 |  |
| 8 | 8 | Метание мяча в даль | 1 |  |
| 9 | 9 | Кроссовая подготовка. СИ | 1 |  |
| 10 | 10 | Кросс 500м девушки ,1000м юноши с учетом времени | 1 |  |
| 11 | 11 | Прыжковые упражнения. ОФП. | 1 |  |
| 12 | 12 | Прыжок в длину с места | 1 |  |
| 13 | 13 | прыжковые упражнения. ОФП. | 1 |  |
| 14 | 14 | Прыжки через скакалку с учетом времени. | 1 |  |
| 15 | 15 | ОФП. СИ. | 1 |  |
| 16 | 16 | Отжимания из упора лежа | 1 |  |
|  | **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **16** |  |
| 17 | 1 | Правила поведения и ТБ на уроках акробатики и гимнастики | 1 |  |
| 18 | 2 | Силовая подготовка,развитие гибкости | 1 |  |
| 19 | 3 | Элементы акробатики и гимнастики | 1 |  |
| 20 | 4 | Элементы акробатики и гимнастики | 1 |  |
| 21 | 5 | Развитие гибкости, акробатические элементы. | 1 |  |
| 22 | 6 | Развитие гибкости, акробатические элементы.  | 1 |  |
| 23 | 7 | Канат, строевые упражнения. | 1 |  |
| 24 | 8 | Канат, строевые упражнения. | 1 |  |
| 25 | 9 | Акробатическая комбинация, строевые упражнения.  | 1 |  |
| 26 | 10 | Акробатическая комбинация, строевые упражнения. | 1 |  |
| 27 | 11 | Подъем переворотом на перекладине, поднимание ног до прямого угла | 1 |  |
| 28 | 12 | Подъем переворотом на перекладине, поднимание ног до прямого угла | 1 |  |
| 29 | 13 | Упражнения с гимнастической скакалкой, строевые упражнения. | 1 |  |
| 30 | 14 | Упражнения с гимнастической скакалкой, строевые упражнения. | 1 |  |
| 31 | 15 | Висы на перекладине, акробатические элементы. | 1 |  |
| 32 | 16 | Висы на перекладине, акробатические элементы. | 1 |  |
|  | **3** | **Спортивные игры** | **20** |  |
| 33 | 1 | Правила поведения и ТБ на занятиях спортивными играми | 1 |  |
| 34 | 2 | Прыжки через скакалку с учетом времени | 1 |  |
| 35 | 3 | Упражнения на ловкость и координацию c мячом | 1 |  |
| 36 | 4 | Упражнения на ловкость и координацию с мячом. ОФП | 1 |  |
| 37 | 5 | Вис на согнутых руках, хватом снизу, сверху. | 1 |  |
| 38 | 6 | Вис на согнутых руках с учетом времени | 1 |  |
| 39 | 7 | Прием волейбольного мяча снизу, передача двумя сверху. | 1 |  |
| 40 | 8 | Прием волейбольного мяча снизу | 1 |  |
| 41 | 9 | Прыжки правым, левым боком через гимнастическую скамейку | 1 |  |
| 42 | 10 | Прыжки толчком двумя через гимнастическую скамейку за 1 минуту. | 1 |  |
| 43 | 11 | Передача и прием волейбольного мяча в парах | 1 |  |
| 44 | 12 | Передача волейбольного мяча двумя руками над собой | 1 |  |
| 45 | 13 | Учебная игра в волейбол. ОФП. | 1 |  |
| 46 | 14 | Подтягивания из виса юноши, с опорой ногами девушки | 1 |  |
| 47 | 15 | Упражнения на мышцы брюшного пресса | 1 |  |
| 48 | 16 | Поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 минуту | 1 |  |
| 49 | 17 | Кроссовая и силовая подготовка. Игра в волейбол | 1 |  |
| 50 | 18 | Кросс в зале 1000м юноши, 750м девушки. | 1 |  |
| 51 | 19 | Спортивные игры | 1 |  |
| 52 | 20 | Спортивные игры | 1 |  |
|  | **4** | **Легкая атлетика** | **16** |  |
| 53 | 1 | ТБ и правила поведения во время занятий л/а | 1 |  |
| 54 | 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |
| 55 | 3 | Спринтерский бег, челночный бег 3x10м | 1 |  |
| 56 | 4 | Челночный бег 3x10м с учетом времени | 1 |  |
| 57 | 5 | Прыжковые упражнения, ОФП. | 1 |  |
| 58 | 6 | Прыжок в длину с места | 1 |  |
| 59 | 7 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |  |
| 60 | 8 | Бег 30м с учетом времени. СИ. | 1 |  |
| 61 | 9 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |  |
| 62 | 10 | Бег 60м с учетом времени, СИ. | 1 |  |
| 63 | 11 | Метание малого мяча в даль | 1 |  |
| 64 | 12 | Метание малого мяча в даль | 1 |  |
| 65 | 13 | Кроссовая и силовая подготовка | 1 |  |
| 66 | 14 | Кросс | 1 |  |
| 67 | 15 | Спортивные игры | 1 |  |
| 68 | 16 | Спортивные игры | 1 |  |