

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №45  
с углубленным изучением отдельных предметов  
естественнонаучной направленности»



Приложение №11  
к ООП ООО,  
утверждённой  
приказом № 96-ср от 30.08.2022  
директор МБОУ СШ №45  
С. /Н.Н. Раклистова

# ПРОГРАММА по физической культуре (5-9 классы)

г.Тверь

## **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 общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе 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.

### ***IIВ 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, 6 класс

(3 часа в неделю/всего 102 часа за учебный год,  
учебник - Гурьев С.В.(под редакцией Виленского М.Я.), Физическая культура. 5-9 кл., «Русское слово», 2017)

№ п/п	№ п/п (раздел)	Тема урока	Количество часов	Дата
	<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	
	<b>2</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>34</b>	
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-аэробики. 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-аэробики. 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-аэробики. 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-аэробики. 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	
	<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>16</b>	
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-аэробика. 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	1	

		степ-аэробика. Комплекс "В". Общие развивающие упражнения на растяжку.		
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	
	<b>4</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>19</b>	
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	
	<b>5</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>	
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 3x10м 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.), Физическая культура.5-9 кл., «Русское слово», 2017)

№ п/п	№ п/п (раздел)	Тема урока	Количество часов	Дата
	<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>27</b>	
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 3x10м.	1	
12	12	Челночный бег 3x10м 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	
	<b>2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>23</b>	
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,	1	

		строевые упражнения.		
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	
	<b>3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>29</b>	
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 с мячом.	1	
55	5	ОФП.СИ.	1	
56	6	Упражнения на ловкость и координацию с 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(1 мин).	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 вися 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	
	<b>4</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>23</b>	
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.),Физическая культура.5-9 кл., «Русское слово», 2017)

№ п/п	№ п/п (раздел)	Тема урока	Количество часов	Дата
	<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>27</b>	
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	
	<b>2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>23</b>	
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	
	<b>3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>29</b>	
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 с мячом.	1	
55	5	ОФП.СИ.	1	
56	6	Упражнения на ловкость и координацию с 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 вися 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	
	<b>4</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>23</b>	
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 3x10м	1	
85	6	Челночный бег 3x10м 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.),Физическая культура.5-9 кл., «Русское слово», 2017)

№ п/п	№ п/п (раздел)	Тема урока	Количество часов	Дата
	<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
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	

	<b>2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>16</b>	
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	
	<b>3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>20</b>	
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 с 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	
	<b>4</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
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	