

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
	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-аэробики. Комплекс "В". Общие развивающие упражнения на растяжку.	1	
7	1.5	Спринтерский бег, челночный бег 3x10м	1	
8	1.6	Челночный бег 3x10м 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	
	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-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	
	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 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
	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,	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	
	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 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	
	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 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, 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
	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 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	
	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 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	
	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.),Физическая 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 3х10м.	1	
6	6	Челночный бег 3х10м 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 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	
	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	