

Рассмотрено на заседании
МО учителей
физической культуры
(протокол №1 от 26.08.2021 г.)

Утверждаю
приказ №73-оп от 31.08.2021 г.
Директор МБОУ СОШ №35 г. Пензы
Шадчнева — Г. М. Шадчнева



Одобрено педагогическим советом
МБОУ СОШ № 35
(протокол №8 от 27.08.2021 г.)

**Рабочая программа
по физической культуре
5-9 класс**

I. Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития

современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного 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;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их

влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность..

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и

физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности,

оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усреднённых учебных количественных нормативов.

II. Содержание программы

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила

планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

III. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
3	Легкая атлетика	23
4	Лапта	5
5	Баскетбол	13
6	Знания о физической культуре	2
7	Гимнастика с основами акробатики	18
8	Лыжные гонки	20
9	Волейбол	10
10	Футбол	3
	ИТОГО	102

6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
3	Легкая атлетика	25
4	Лапта	7
5	Баскетбол	13
6	Знания о физической культуре	5
7	Гимнастика с основами акробатики	18
8	Лыжные гонки	18
9	Волейбол	10
10	Футбол	3
	ИТОГО	102

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
3	Легкая атлетика	27
4	Лапта	6
5	Баскетбол	13
6	Знания о физической культуре	4
7	Гимнастика с основами акробатики	18
8	Лыжные гонки	18
9	Волейбол	10
10	Футбол	3
	ИТОГО	102

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
3	Легкая атлетика	18
4	Баскетбол	9
5	Знания о физической культуре	3
6	Гимнастика с основами акробатики	12
7	Лыжные гонки	11
8	Волейбол	9
9	Футбол	2
	ИТОГО	68

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
3	Легкая атлетика	16
4	Баскетбол	7
5	Знания о физической культуре	4
6	Гимнастика с основами акробатики	14
7	Лыжные гонки	13
8	Волейбол	9
9	Футбол	2
	ИТОГО	68

**Календарно-тематическое планирование
5 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)	
1	Подготовка к занятиям физической культурой	
	Легкая атлетика (14 часов)	
2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	
3	Беговые упражнения. Высокий старт	
4	Беговые упражнения. Высокий старт	
5	Беговые упражнения. Спринтерский бег	
6	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	
7	Беговые упражнения. Эстафетный бег	
8	Беговые упражнения. Соревнования	
9	Беговые упражнения. Полоса препятствий	
10	Бросок набивного мяча	
11	Бросок и ловля набивного мяча	
12	Метание малого мяча	
13	Прыжковые упражнения	
14	Прыжковые упражнения	
15	Прыжковые упражнения	
	Лапта (5 часов)	
16	Игра «Русская лапта». Правила игры	
17	Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча	
18	Игра «Русская лапта». Перемещение игрока	
19	Игра «Русская лапта». Удары по мячу. Подача мяча.	
20	Игра в русскую лапту	
	Баскетбол (5 часов)	
21	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока	
22	Баскетбол. Ловля и передача мяча	
23	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок	
24	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации	
25	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	
	Знания о физической культуре (1 час)	
26	Режим дня, его основное содержание	
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)	
27	Комплекс упражнений утренней зарядки	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)	
28	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	
	Гимнастика с основами акробатики (18 часов)	
29	Гимнастика как вид спорта. Правила ТБ	
30-32	Организующие команды и приемы. Висы	
33	Акробатические упражнения. Перекаты	
34	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад	
35	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	
36	Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги	
37-40	Опорный прыжок	
41-43	Упражнения на гимнастическом бревне (д), на гимнастической	

	перекладине (д)	
44	Упражнения на гимнастических брусьях	
45	Лазанье по канату	
46	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату	
47	Ритмическая гимнастика	
	Знания о физической культуре (1 час)	
48	Олимпийские игры древности	
	Лыжные гонки (20 час)	
49	Передвижение на лыжах	
50-51	Передвижение на лыжах. Попеременные двухшажный ход	
52-53	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	
54	Передвижение на лыжах с чередованием ходов	
55-56	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой	
57	Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты	
58	Повороты на лыжах	
59-60	Подъемы на лыжах	
61-62	Спуски на лыжах	
63	Торможения на лыжах	
64-68	Перемещения на лыжах	
	Баскетбол (8 часов)	
69	Ведение баскетбольного мяча в движении шагом.	
70	Ведение мяча с изменением скорости.	
71	Ведение мяча с изменением направления.	
72	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	
73-75	Позиционное нападение	
76	Взаимодействия двух игроков	
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)	
77	Самонаблюдение и самоконтроль	
	Волейбол (10 часов)	
78-79	Волейбол. Стойка игрока	
80-81	Передача мяча двумя руками сверху	
82-83	Прием мяча снизу двумя руками	
84-85	Нижняя прямая подача мяча	
86	Волейбол. Игра по правилам.	
	Легкая атлетика (9 часов)	
87	Беговые упражнения. Старты из разных положений.	
88	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	
89-91	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	
92	Кроссовый бег. Соревнования	
93-95	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	
96-98	Метание малого мяча	
99	Основы туристской подготовки	
	Футбол (3 часа)	
100	Футбол. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча.	
101	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу	
102	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой	

**Календарно-тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата
	Легкая атлетика (9 часов)	
1-5	Беговые упражнения. Спринтерский бег	
6-7	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	
8-9	Прикладно-ориентированная подготовка	
	Футбол (3 часа)	
10	Футбол. Удары по мячу.	
11	Футбол. Остановка катящегося мяча	
12	Футбол. Ведение мяча.	
	Знания о физической культуре (1 час)	
13	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	
	Легкая атлетика (3 часа)	
14-16	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
	Волейбол (10 часов)	
17	Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении)	
18	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками (в парах)	
19	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками (на количество передач)	
20	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу (в парах)	
21	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу (на количество передач)	
22	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой	
23	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой партнеру (в парах)	
24	Волейбол. Нижняя прямая подача в парах	
25	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии	
26	Волейбол. Прямой нападающий удар	
	Знания о физической культуре (1 час)	
27	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств	
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)	
28	Проведение банных процедур	
	Гимнастика (18 часов)	
29	Строевые упражнения	
30-32	Висы. Строевые упражнения	
33-36	Опорный прыжок	
37-39	Акробатика. Лазанье	
40-42	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	
43-45	Упражнения на гимнастических брусьях	
46	Ритмическая гимнастика	
	Знания о физической культуре (1 час)	
47	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)	
48	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	

	Лыжные гонки (18 час)	
49	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой	
50	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг	
51	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход	
52	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	
53	Передвижение на лыжах изученными способами	
54-57	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход	
58	Передвижение на лыжах. Подъемы «елочкой» и «лесенкой»	
59	Передвижение на лыжах. Подъемы	
60	Передвижение на лыжах. Спуски в основной и низкой стойке	
61-62	Передвижение на лыжах. Торможения «плугом» и «упором»	
63	Передвижение на лыжах. Торможения	
64	Передвижение на лыжах. Повороты	
65	Передвижение на лыжах. Препятствия	
66	Передвижение на лыжах. Игры на склоне	
	Знания о физической культуре (1 час)	
67	Восстановительный массаж	
	Баскетбол (13 часов)	
68	Баскетбол. Правила игры	
69-70	Баскетбол. Ведение мяча	
71	Баскетбол. Остановка двумя шагами	
72-74	Баскетбол. Бросок мяча	
75-76	Баскетбол. Передача мяча	
77-78	Баскетбол. Перехват мяча	
79-80	Баскетбол. Позиционное нападение	
	Лапта (7 часов)	
81	Игра «Русская лапта». Стойка игрока, перемещения	
82-83	Игра «Русская лапта». Удары битой по мячу	
84	Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча	
85	Игра «Русская лапта». Осаливания	
86	Игра в русскую лапту	
87	Финты	
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)	
88	Спортивная подготовка. Выбор упражнений для развития выносливости	
	Легкая атлетика (13 часов)	
89	Прикладно-ориентированная подготовка	
90	Беговые упражнения. Длительный бег	
91-94	Беговые упражнения. Кроссовый бег	
95-96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	
97-98	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	
99-101	Метание малого мяча	
	Знания о физической культуре (1 час)	
102	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Тема урока	Дата
	Знания о физической культуре (1 час)	
1	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения	
	Легкая атлетика (13 часов)	
2	Беговые упражнения. Высокий старт	
3-4	Беговые упражнения. Низкий старт	
5	Беговые упражнения. Соревнования	
6-8	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	
9-11	Беговые упражнения. Челночный бег	
12-14	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.	
	Футбол (3 часа)	
15	Футбол. Остановка катящегося мяча	
16	Футбол. Удар по катящемуся мячу	
17	Футбол. Тактика игры	
	Волейбол (10 часов)	
18	Волейбол. Стойка игрока. Прием и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру)	
19	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками у стены	
20	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку	
21	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу у стены	
22	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку	
23	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки	
24	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением	
25	Волейбол. Нижняя прямая подача	
26	Волейбол. Прямой нападающий удар	
27	Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером	
	Знания о физической культуре (2 часа)	
28	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	
29	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	
	Гимнастика с основами акробатики (18 часов)	
30	Строевые упражнения.	
31-33	Висы. Строевые упражнения	
34-37	Опорный прыжок	
38-40	Акробатика. Лазанье	
41-43	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	
44-46	Упражнения на гимнастических брусьях	
47	Ритмическая гимнастика	
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)	
48	Организация досуга средствами физической культуры	
	Лыжные гонки (18 час)	
49	Передвижения на лыжах. Эстафеты.	

50-51	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	
52	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	
53-55	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	
56-57	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход	
58-60	Повороты на лыжах.	
61-62	Спуски на лыжах.	
63	Подъемы.	
64	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 4 км.	
65	Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций.	
66	Передвижения на лыжах. Соревнования.	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)	
67	Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры	
	Баскетбол (13 часов)	
68	Баскетбол. Передвижения игрока.	
69-70	Баскетбол. Повороты с мячом.	
71-72	Баскетбол. Ведение мяча.	
73-75	Баскетбол. Передача мяча.	
76-78	Баскетбол. Бросок мяча.	
79-80	Баскетбол. Перехват мяча.	
	Знания о физической культуре (1 час)	
81	Здоровье и здоровый образ жизни	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)	
82	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	
	Лапта (6 часов)	
83-88	Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча	
	Легкая атлетика (14 часов)	
89-92	Беговые упражнения. Кроссовый бег	
93-94	Беговые упражнения. Эстафетный бег	
95-96	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	
97-99	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	
100-102	Метание малого мяча	

8 класс

№ п/п	Тема урока	Дата
	Знания о физической культуре (1 час)	
1	Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма.	
	Легкая атлетика (7 часов)	
2-3	Беговые упражнения. Спринтерский бег	
4-5	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	
6-7	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции.	
8	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	
	Волейбол (9 часов)	
9	Прием и передача мяча в парах.	
10	Прием и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением.	
11	Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи.	
12	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку).	
13	Приём нижней прямой подачи.	
14	Верхняя прямая подача.	
15	Прямой нападающий удар через сетку.	
16	Нападающий удар по мячу, брошенному партнером.	
17	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.	
	Гимнастика (12 часов)	
18-19	Висы. Строевые упражнения.	
20-22	Опорный прыжок	
23-25	Акробатика. Лазанье.	
26-27	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).	
28-29	Упражнения на гимнастических брусьях.	
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)	
30	Планирование занятий физической культурой	
31	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	
	Лыжные гонки (11 час)	
32	Виды лыжных соревнований. Техника безопасности.	
33	Передвижения на лыжах.	
34	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	
35	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода.	
36	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	
37-38	Передвижения на лыжах. Коньковый ход.	
39	Передвижения на лыжах. Подъемы.	
40	Передвижения на лыжах. Повороты.	
41	Передвижения на лыжах. Спуски.	
42	Передвижения на лыжах. Эстафеты.	
	Баскетбол (9 часов)	
43	Баскетбол. Передвижения игрока.	
44-45	Баскетбол. Ведение мяча.	
46	Баскетбол. Накрывание мяча.	
47	Баскетбол. Бросок мяча.	
48	Баскетбол. Перехват мяча.	

49-50	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	
51	Баскетбол. Штрафной бросок.	
	Знания о физической культуре (2 часа)	
52	Адаптивная физическая культура	
53	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	
	Легкая атлетика (12 часов)	
54-55	Прикладно-ориентированные упражнения	
56-58	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	
59-60	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	
61-62	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»	
63-64	Метание малого мяча	
	Футбол (2 часа)	
65	Футбол. Удары по мячу. Вбрасывание мяча	
66	Футбол. Нападение, защита.	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)	
67	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)	
68	Организация досуга средствами физической культуры	

9 класс

№ п/п	Тема урока	Дата
	Знания о физической культуре (1 час)	
1	Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма.	
	Легкая атлетика (8 часов)	
2-3	Беговые упражнения. Низкий старт.	
4	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование.	
5	Беговые упражнения. Длительный бег.	
6	Беговые упражнения. Равномерный бег.	
7	Беговые упражнения. Челночный бег.	
8	Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений.	
9	Беговые упражнения. Круговая тренировка	
	Волейбол (9 часов)	
10	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке	
11	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	
12	Волейбол. Приём нижней прямой подачи	
13	Волейбол. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	
14	Волейбол. Верхняя прямая подача	
15-16	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)	
17	Волейбол. Индивидуальное блокирование.	
18	Волейбол. Групповое блокирование	
19	Волейбол. Страховка при индивидуальном и групповом блокировании	
	Гимнастика (14 часов)	
20-22	Висы. Строевые упражнения.	
23-25	Опорный прыжок.	
26-28	Акробатика. Лазанье.	
29-31	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).	
32-33	Упражнения на гимнастических брусьях.	
	Лыжные гонки (13 час)	
34	Передвижения на лыжах.	
35	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	
36	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	
37	Передвижения на лыжах. Переход с одного шага на другой.	
38	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (основной)	
39	Передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход.	
40	Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой.	
41	Передвижения на лыжах. Коньковый ход.	
42	Передвижения на лыжах. Торможение.	
43	Передвижения на лыжах. Эстафеты.	
44	Передвижения на лыжах. Повороты.	
45	Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы.	
46	Передвижения на лыжах. Соревнования.	
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)	
47	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий.	
	Знания о физической культуре (1 час)	

48	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	
	Баскетбол (7 часов)	
49	Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча.	
50	Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча.	
51	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча.	
52	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	
53	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	
54	Баскетбол. Перехват мяча.	
55	Баскетбол. Взаимодействие игроков.	
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)	
56	Планирование занятий физической культурой по развитию гибкости и ловкости.	
	Знания о физической культуре (2 часа)	
57	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	
58	Организация и проведение пешеходных туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	
	Легкая атлетика (8 часов)	
59	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	
60	Беговые упражнения. Круговая тренировка.	
61	Метание малого мяча.	
62	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	
63-64	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	
65	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	
66	Беговые упражнения. Многоскоки.	
	Футбол (2 часа)	
67-68	Футбол. Игра по правилам.	