

**Согласована**

Зам. Директора по УВР

Средней школы №7

\_\_\_\_\_ Гомзина О.Н

«31»августа 2022 г.

**Утверждена**

Директор

Средней школы №7

\_\_\_\_\_ Л.Н. Сидоркина

приказ от «01» сентября 2022 №97

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №7»**

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету физическая культура

в 5-9 классах

Учитель:

Трифорова М.И.

Щекино 2022г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644), на основе авторской программы по физической культуре для 5 – 9 класса. В.И. Лях к предметной линии учебников:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2015.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2015.

Программа рассчитана на 348 часов:

5кл-70 часов , исходя из 2-х часовой нагрузки в неделю.

6кл- 70 часов, исходя из 2-х часовой нагрузки в неделю.

7кл- 70 часов, исходя из 2-х часовой нагрузки в неделю.

8кл- 70 часов, исходя из 2-х часовой нагрузки в неделю.

9кл- 68 часов, исходя из 2-х часовой нагрузки в неделю.

Рабочая программа составлена с учётом следующих документов:

### Общая характеристика учебного предмета, курса

Предмет «Физическая культура» представляет собой одну из немногих дисциплин учебного плана общеобразовательной школы, которые направлены не на изучение окружающего мира, а на познание собственной человеческой природы.

**Данная программа имеет цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

### В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;

- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

### Распределение программного материала

Тема	Количество часов				
	Классы				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре	В процессе уроков				
Гимнастика с элементами акробатики	16	15	16	14	14
Легкая атлетика	24	20	22	22	21
Лыжная подготовка	10	10	10	10	10
Спортивные игры	20	25	22	24	23
Общее количество часов	70	70	70	70	68
<b>ИТОГО</b>	<b>348</b>				

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты

- 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 личного 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.

*В области физической культуры:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м, 60 м и 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать прыжок в длину с места;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места; метать малый мяч и мяч 150 г с места в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- 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 с места, 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.

### **Метапредметные результаты**

- 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.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма,

планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

#### 5 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	6	4	3	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	8
4. Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
6. Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
7. Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
8. Бег 1000 м, мин, с	4.30	4.50	5.20	4.50	5.10	5.40
9. Бег 2000 м	Без учета времени					
10. Кросс 1,5 км, мин, с	8.50	9.30	10.09	9.00	9.40	10.30
11. Метание мяча 150 г, м	34	27	20	21	17	14

## 6 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м, с	5,4	5,8	6,0	5,6	6,0	6,4
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	5	4	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	17	14	9
4. Прыжок в длину с места, см	180	165	145	170	155	135
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	42	36	30	32	27	23
6. Челночный бег 4х9 м, с	10,6	11,0	11,2	11,1	11,4	11,7
7. Бег 60 м, с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
8. Бег 300 м, мин, с	1.00	1.04	1.10	1.02	1.06	1.12
9. Бег 1000 м, мин, с	4.20	4.40	5.00	4.40	5.00	5.30
10. Бег 1500 м, мин, с	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40

## 7 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м, с	5,2	5,6	5,9	5,5	5,9	6,3
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	4	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	19	15	11
4. Прыжок в длину с места, см	190	170	150	180	160	140
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	45	40	35	35	30	25
6. Челночный бег 4х9 м, с	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
7. Бег 300 м, мин, с	58,0	1.02	1.08	1.00	1.05	1.10
8. Бег 1000 м, мин, с	4.15	4.45	4.55	4.35	4.55	5.25
9. Бег 1500 м, мин, с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

## 8 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м, с	5,0	5,4	5,8	5,4	5,8	6,1
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	7	5	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	6
4. Прыжок в длину с места, см	195	175	155	180	160	145
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	47	42	35	33	27	22
6. Челночный бег 4х9 м, с	10,2	10,5	10,8	10,6	10,9	11,3
7. Бег 60 м, с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7

8. Бег 300 м, мин, с	55,0	58,0	1.02	58,0	1.02	1.10
9. Бег 1000 м, мин, с	4.05	4.20	4.45	4.25	4.50	5.15

9 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м, с	4,9	5,2	5,5	5,3	5,5	5,9
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	10	8	7	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	20	15	10
4. Прыжок в длину с места, см	205	185	170	185	165	150
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	45	35	30	25	20
6. Челночный бег 4х9 м, с	9,9	10,2	10,5	10,4	10,8	11,0
7. Бег 60 м, с	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
8. Бег 300 м, мин, с	54,0	57,0	1.02	58,0	1.02	1.08
9. Бег 1000 м, мин, с	3.50	4.10	4.40	4.20	4.40	5.10
10. Бег 2000 м, мин, с	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00

## Содержание учебного предмета, курса

### 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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережному отношению 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.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **2. 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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

#### **1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### **2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

##### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Метание набивного мяча.

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах.

Подъемы, 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.**

Общеспортивная подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая 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.

**Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;**

## Тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ урока	Тема урока	Раздел
1	Инструктаж по ОТ ИОТ № 046-2017.ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра.	Лёгкая атлетика
2	ОРУ, Специальные л/а упражнения. Закрепление техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра. Развитие скоростных способностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека	
3	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Подвижные игры: «Невод». Развитие выносливости. История легкой атлетики. Олимпийские Игры.	
4	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Бег с ускорением 15– 30 м. Развитие скоростных способностей.	
5	Тестирование: бег 30 метров. Разучивание прыжка с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных способностей.	
6	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Закрепление прыжка с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных способностей.	
7	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат. Разучить метание мяча на дальность Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания мяча с 2-3 шагов. Бег 1500м. на результат. Развитие выносливости.	
9	Инструктаж по ОТ ИОТ № 052-2017. Разучивание стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами.Разучивание передачи мяча сверху двумя руками на месте, приема мяча двумя руками снизу на месте.Игра в пионербол.к/т -Подтягивание на перекладине на результат.	Волейбол
10	Закрепление стойки игрока, перемещения в стойке лицом вперед. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками на месте, прием мяча снизу двумя руками на месте. Игра в пионербол. к/т- Прыжки в длину с места на результат. Развитие координационных способностей. История волейбола	
11	Совершенствование стойки игрока, перемещения в стойке спиной вперед. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте, прием мяча снизу двумя руками на месте. Игра в пионербол. к/т- челночный бег 3x10 м. Основные правила игры в волейбол	
12	Разучивание передачи над собой. Разучивание нижней прямой подачи мяча с 3-6 метров. Игра в пионербол. к/т- прыжки через скакалку 1 мин. Развитие координационных способностей.	
13	Закрепление передачи мяча над собой. Закрепление нижней прямой подачи мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. к/т – поднимание туловища за 30 сек.	
14	Совершенствование передачи мяча над собой. Совершенствование нижней прямой подачи мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Терминология в волейболе.	
15	Закрепить технику прямого нападающего удара после подбрасывания. Игровые задания (2:2). Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Развитие	

	выносливости. Зарождение Олимпийских игр в древности.	
16	Совершенствование ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. Развитие координационных способностей.	
17	Инструктаж по ОТ ИОТ №048-2017. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Совершенствование 2-3 кувырка вперед. Совершенствование лазания по гимнастической стенке. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей.	Гимнастика
18	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. 2-3 кувырка вперед – оц. Закрепление 2-3 кувырков назад. Закрепление лазания по канату в два приема. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей.	
19	Строевые упражнения: из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Совершенствование 2-3 кувырка назад. Совершенствование перекатом в стойку на лопатках. Совершенствование лазания по канату в два приема. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	
20	Строевые упражнения: из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. 2-3 кувырка назад – оц. Совершенствование перекатом в стойку на лопатках. Совершенствование лазания по канату в два приема. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Развитие гибкости.	
21	Строевые упражнения: из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Перекатом в стойку на лопатках – оц. Совершенствование акробатического соединения из разученных элементов. Совершенствование лазания по канату в два приема. Эстафеты с набивными мячами. Развитие силовых способностей.	
22	Строевые упражнения. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей.	
23	Строевые упражнения: из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Акробатические упражнения из разученных элементов – оц. Совершенствование лазания по канату в два приема. Эстафеты с набивными мячами. Слагаемые здорового образа жизни.	
24	Строевые упражнения: из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Лазание по канату в два приема – оц. Разучивание техники вскок в упор присе, соскок прогнувшись. Эстафеты с набивными мячами	
25	Строевые упражнения: из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Закрепление вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Опорный прыжок через козла(80 см).	
26	Строевые упражнения: из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Закрепление вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Опорный прыжок через козла (80см.).Разучивание ходьбы по бревну, приседания и повороты в приседе (д). Разучивание	

	виса согнувшись и прогнувшись (м). Эстафеты с набивными мячами.	
27	Строевые упражнения: из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Совершенствование опорного прыжка через козла (80 см.). Закрепление ходьбы по бревну приставными шагами, приседаний и поворотов в приседе (д). Закрепление виса согнувшись и прогнувшись (м).к/т – подтягивание на перекладине. Совершенствование опорного прыжка через козла (80 см). Утренняя гимнастика.	
28	Учебная игра. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	
29	Совершенствование ходьбы по бревну приставными шагами, приседаний и поворотов в приседе (д). Совершенствование виса согнувшись и прогнувшись (м). Опорный прыжок через козла (80 см.)- оц. Эстафеты. Режим дня.	
30	Разучивание ходьбы с перешагиванием через предметы, соскок с бревна прогнувшись (д) Разучивание подтягивания хватом сверху, поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упоры на бревне , жерди, перекладине (м). Эстафеты.	
31	Закрепление ходьбы с перешагиванием через предметы, соскок прогнувшись. Совершенствование соединения ранее разученных элементов (д). Закрепление подтягивания в висе хватом сверху, поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Эстафеты с преодолением препятствий.	
32	Соединение из разученных элементов (д) – оц. Упоры на бревне, жерди и перекладине (м) – оц. Эстафеты с предметами.	
33	Инструктаж по ОТ ИОТ № 050-2017. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода.	Лыжная подготовка; Баскетбол
34	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Передвижение в медленном темпе. Встречные эстафеты без палок.	
35	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ №052-2017. Стойка и передвижения в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных способностей.	
36	Совершенствование бесшажного хода. Попеременный двухшажный ход – оц.	
37	Одновременный двухшажный ход – оц. Встречные эстафеты без палок. Значение занятий лыжным спортом.	
38	Одновременный бесшажный ход – оц. Прохождение дистанции в медленном темпе до 2км.	
39	Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств. Росто-весовые показатели.	
40	Торможения и повороты переступанием -оц. Прохождение дистанции в медленном темпе до 3км.	

41	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте ведущей (неведущей) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств.	
42	Лыжные гонки 1км.- оц. Медленное передвижение на лыжах	
43	Ведение мяча на месте ведущей (неведущей) рукой. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча от плеча на месте. Выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств.	
44	Совершенствование одновременного двухшажного хода, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в средней стойке.	
45	Круговая эстафета с этапом 150м. Медленное передвижение на лыжах до 3 км.	
46	Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча от плеча на месте. Выбивание мяча. Броски двумя руками с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств.	
47	Медленное передвижение на лыжах до 3км.	
48	Ловля и передача мяча от плеча в тройках на месте. Вырывание мяча. Броски одной рукой с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств.	
50	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками в движении.	
51	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств.	
52	Ловля и передача мяча в кругу. Бросок одной рукой после ведения. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств	
53	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ № 052-2017. Совершенствование стойки и передвижение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачей мяча. Игра в мини-волейбол.	
54	Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты с передачей мяча. Игра в мини-волейбол. Зрение. Гимнастика для глаз.	
55	Передачи двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3). Игра в мини-волейбол. к/т – прыжок в длину с места.	
56	Игровые упражнения 3:1. Передачи двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Игра в мини-волейбол	
57	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ № 046-2017. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Разучивание прыжка в высоту с разбега. к/т- подтягивание на перекладине из вися. П/и: «Перестрелка». Развитие силовых качеств.	Легкая атлетика
58	Закрепление прыжка в высоту с разбега. к/т – поднимание туловища за 30 сек. П/и: «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств.	

59	Совершенствование прыжка в высоту с разбега к\т- прыжки через скакалку. П/и: «Перестрелка». Развитие прыжковой выносливости. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	
60	Прыжок в высоту с разбега – оц. П/и : «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств.	
61	Обучение ловле малого мяча (Ловушка, подбрасывание и ловля мяча, перебрасывание в парах, перекатывание мяча в приседе, передача мяча в парах).	
62	Совершенствование старта с опорой на одну руку. к/т- челночный бег 3x10м. П/и: «Перестрелка». Развитие скоростных качеств.	
63	Совершенствование старта с опорой на одну руку. Бег 60м. с опорой на одну руку – оц. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростных качеств.	
64	Закрепление ловли и передачи мяча в парах (перебрасывание в парах, передача из-за плеча, перекатывание в приседе, передача мяча отскоком через площадку). Эстафеты с метанием в цель.	
65	Совершенствование прыжка в длину с разбега.к/т – бег 30 метров. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	
66	Совершенствование передачи (передачи в тройках, передачи в кругах со сменой мест). Удары сверху. Эстафеты с метанием в цель.	
67	к/т- бег 1000 метров. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
68	Метание мяча на дальность с разбега – оц. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	
69	Совершенствование передачи (передачи в тройках, передачи в кругах со сменой мест). Удары сверху. Эстафеты с метанием в цель.	
70	Бег 1500 метров – оц. Спортивные игры. Развитие выносливости.	

### Тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ урока	Тема урока	Раздел
1	Вводный инструктаж по ОТ ИОТ№046-2017, ИОТ№049-2017 при занятиях л/а, Медленный бег без учета времени. ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Л/а эстафеты, подвижная игра.	Лёгкая атлетика
2	ОРУ, Специальные л/а упражнения. Закрепление техники высокого старта (15 – 30 м). Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра. Развитие скоростных способностей. "Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений."	
3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Бег с ускорением 30 – 50 м. Развитие скоростных способностей. "Правила соревнований на короткие дистанции"	
4	Тестирование: бег 30 метров. Разучивание прыжка с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных способностей.	
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Закрепление прыжка с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.	

	Олимпийское движение в России (СССР).	
6	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на результат 300 м. Развитие скоростно-силовых качеств."Правила соревнований по прыжкам в длину."	
7	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Закрепление метания мяча на дальность. Бег 1000 м. на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания мяча с 2-3 шагов. Бег 1500м. на результат. Развитие выносливости. Роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств.	
9	Инструктаж по ОТ ИОТ№052-2017 при проведении занятий по спортивным играм. Разучивание стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами. Разучивание передачи мяча сверху двумя руками на месте, приема мяча двумя руками снизу на месте. Игра в мини-волейбол. к/т - Подтягивание на перекладине на результат.	Волейбол
10	Совершенствование стойки игрока, перемещения в стойке лицом и спиной вперед. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте, прием мяча снизу двумя руками на месте. Игра в мини-волейбол. к/т- челночный бег 3x10 м "Основные приемы игры в волейбол."	
11	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Разучивание передачи над собой. Разучивание нижней прямой подачи мяча с 3-6 метров. Игра в мини - волейбол. к/т- прыжки через скакалку 1 мин. Развитие координационных способностей.	
12	Закрепление передачи мяча над собой. Закрепление нижней прямой подачи мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.к/т – поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.	
13	Совершенствование передачи мяча через сетку. Совершенствование нижней прямой подачи мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. "Правила и организация игры в волейбол."	
14	Закрепить технику прямого нападающего удара после подбрасывания. Игровые задания (3:2). Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Развитие выносливости. «Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове».	
15	Совершенствовать технику прямого нападающего удара после подбрасывания. Игровые задания (3:3). Игра в мини-волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	
16	Совершенствование ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элемен-тов: прием, передача, удар. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. Развитие координационных способностей.	
17	Повторный инструктаж ОТ ИОТ№048-2017 Строевые упражнения: строевой шаг. Совершенствование два кувырка вперед слитно. Совершенствование лазания по гимнастической стенке. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей.	Гимнастика
18	Строевые упражнения: строевой шаг. Совершенствование два кувырка вперед слитно. Разучивание два кувырка назад. Разучивание лазания по канату в два приема. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей. «Страховка и помощь во время занятий».	
19	Разучивание лазания по канату в два приема. Учебная игра. "Основные	

	правила игры в теннис."	
20	Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно – оц. Закрепление два кувырка назад слитно. Совершенствование лазания по канату в два приема. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей.	
21	Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте. Совершенствование два кувырка назад слитно. Разучить «Мост» из положения стоя с помощью Совершенствование лазания по канату в два приема. Эстафеты с гимнастической скакалкой. "Обеспечение техники безопасности".	
22	Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте. Два кувырка назад – оц. Закрепить «Мост» из положения стоя с помощью. Совершенствование лазания по канату в два приема. Эстафеты с гимнастической скакалкой. "Рациональное питание."	
23	Совершенствование «Мост» из положения стоя с помощью. Лазания по канату в два приема - оц. Эстафеты с набивными мячами. Развитие силовых способностей.	
24	Совершенствование соединения акробатических упражнений из разученных элементов. Совершенствование опорного прыжка через козла. Эстафеты с набивными мячами. «Режим труда и отдыха»	
25	Соединение акробатических упражнений из разученных элементов - оц. Совершенствование опорного прыжка через козла (козел в ширину 100-110см.). Эстафеты с набивными мячами	
26	Совершенствование опорного прыжка через козла (козел в ширину 100-110см.).Разучивание ходьбы по бревну, приседания и повороты в приседе. Упоры на бревне , жерди, перекладине (м). Эстафеты с набивными мячами.	
27	Совершенствование опорного прыжка через козла (козел в ширину 100-110см.). Закрепление ходьбы по бревну приставными шагами, приседаний и поворотов в приседе.к/т – подтягивание на перекладине.	
28	Совершенствование ходьбы по бревну приставными шагами, приседаний и поворотов в приседе Упоры на бревне , жерди, перекладине (м). Опорный прыжок через козла - оц. Эстафеты.	
29	Разучивание ходьбы с перешагиванием через предметы, соскок с бревна прогнувшись. Упоры на бревне , жерди, перекладине (м). Разучивание махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор (м), наскок прыжком в упор на нижнюю жердь (д). Эстафеты.	
30	Закрепление ходьбы с перешагиванием через предметы, соскок прогнувшись. Совершенствование соединения ранее разученных элементов (д). Закрепление махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок, сед ноги врозь (м),соскок с поворотом, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев (д). Упоры на бревне, жерди, перекладине. Эстафеты с преодолением препятствий.	
31	Соединение из разученных элементов (д) – оц. Упоры на бревне, жерди и перекладине (м) – оц. Эстафеты с предметами.	

32	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ№046-2017.Инструктаж ИОТ№050-2017 на уроках по лыжной подготовке . Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода. Первая доврачебная помощь при легких травмах.	Лыжная подготовка, баскетбол
33	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Передвижение в медленном темпе. Встречные эстафеты без палок.	
34	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ№052-2017. Стойка и перемещения в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча в низкой стойке на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных способностей.	
35	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Попеременный двухшажный ход – оц.	
36	Одновременный двухшажный ход – оц. Встречные эстафеты. "Виды лыжного спорта."	
37	Стойка и перемещения в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча в низкой стойке на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств." Основные правила игры в баскетбол."	
38	Разучивание одновременного двухшажного хода.	
39	Остановка двумя шагами. Ведение мяча в средней стойке на месте. Ловля мяча двумя руками от груди в движении ( в парах). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств.	
40	Разучивание подъема на склон «елочкой». Совершенствование спуска со склона в средней стойке. Разучивание торможений и поворотов «упором».	
41	Закрепление одновременного двухшажного хода Прохождение дистанции в медленном темпе до 3 км.	
42	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Спуск со склона в средней стойке.	
43	Ведение мяча на месте ведущей (неведущей) рукой. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди в движении( в квадрате). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств.	
44	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход - оц.	
45	Лыжные гонки 1км.- оц. Медленное передвижение на лыжах. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.	
46	Одновременный двухшажный ход – оц., подъем на склон «елочкой», спуск со склона в средней стойке.	
47	Ловля и передача мяча в кругу. Выбивание мяча. Броски двумя руками с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств.	

48	Ловля и передача мяча от плеча в тройках в движении. Вырывание мяча. Броски одной рукой с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств.	
50	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в движении. Комбинации из освоенных элементов.	
51	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств.	
52	Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной рукой в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств.	
53	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств. "Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом."	
54	Бросок одной рукой после ведения. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств.	
55	Совершенствование стойки и передвижение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачей мяча. Игра в мини-волейбол.	
56	Совершенствование стойки и передвижение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча над собой. Игровые упражнения 2:1. Подвижные игры с мячом. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных качеств.	
57	Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты с передачей мяча. Игра в мини-волейбол.	
58	Игровые упражнения 3:1. Передачи двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Игра в мини-волейбол	
59	Инструктаж по ОТ ИОТ№049-2017 .Разучивание прыжка в высоту с разбега. к/т- подтягивание на перекладине из вися. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Легкая атлетика
60	Прыжок в высоту с разбега – оц. П/и : «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств.	
61	Совершенствование высокого старта. к/т- челночный бег 3х10м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	
62	Совершенствование высокого старта. Бег 60м. – оц. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростных качеств.	
63	Совершенствование передач в парах (передачи в парах из-за плеча, передача из-за плеча на время, передача мяча партнеру с отскоком об пол, длинные передачи в парах). Учебная игра в лапту.	
64	к/т- бег 1000 метров. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
65	Метание мяча на дальность с разбега – оц. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	
66	Бег 1500 метров – оц. Спортивные игры. Развитие выносливости.	

67	Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростных качеств.	
68	Совершенствование высокого старта. Челночный бег 3х10м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	
69	Повышение уровня физической подготовленности. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.	
70	Повышение уровня физической подготовленности. Развитие выносливости. Эстафеты.	

### Тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ урока	Тема урока	Раздел
1	Вводный инструктаж по ОТ ИОТ № 046 -2017. Инструктаж ОТ ИОТ № 049-2017 при занятиях л/а, Медленный бег без учета времени. ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Л/а эстафеты, подвижная игра.	Лёгкая атлетика
2	ОРУ, Специальные л/а упражнения. Закрепление техники высокого старта (30 – 40 м). Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра. Развитие скоростных способностей. "Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты. силы, координационных способностей."	
3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Развитие скоростных способностей.	
4	Тестирование: бег 30 метров. Разучивание прыжка с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Здоровый образ жизни.	
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Закрепление прыжка с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	
6	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Бег на результат 300 м. Развитие скоростно-силовых качеств." Первые спортивные клубы в дореволюционной России."	
7	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега на результат. Разучить метание мяча на дальность Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Закрепление метания мяча на дальность. Бег 1000 м. на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	
9	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания мяча с 2-3 шагов. Бег 1500м. на результат. Развитие выносливости.	
10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 2- 3 шагов на результат. Эстафеты. Развитие выносливости. "Наши соотечественники – олимпийские чемпионы."	

11	Инструктаж по ТБ ИОТ №052-2017 при проведении занятий по спортивным играм. Разучивание стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами. Разучивание передачи мяча сверху двумя руками на месте, приема мяча двумя руками снизу на месте. Игра в мини-волейбол. к/т - Подтягивание на перекладине на результат.	Волейбол
12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Разучивание передачи над собой. Разучивание нижней прямой подачи мяча с 3-6 метров. Игра в мини - волейбол. к/т- прыжки через скакалку 1 мин. Развитие координационных способностей.	
13	Закрепление передачи мяча над собой. Закрепление нижней прямой подачи мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. к/т – поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.	
14	Совершенствование передачи мяча через сетку. Совершенствование нижней прямой подачи мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. "Психологические особенности возрастного периода."	
15	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2). Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания. Игра в мини-волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепить технику прямого нападающего удара после подбрасывания. Игровые задания (3:2). Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Развитие выносливости. "Физическое самовоспитание."	
16	Совершенствование ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. Развитие координационных способностей.	
17	Инструктаж ОТ ИОТ № 048-2017 при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения: «Пол-оборота направо!». Совершенствование два кувырка вперед, назад слитно. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей.	Гимнастика
18	Строевые упражнения: «Пол-оборота налево!» «Пол-оборота направо!». Совершенствование два кувырка вперед, назад слитно. Разучивание: м- кувырок вперед в стойку на лопатках; д- кувырок назад в полушпагат.. Разучивание лазания по канату в два приема. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей. "Упражнения для разминке"	
19	Строевые упражнения: «Полшага!», «Полный шаг!». Два кувырка вперед слитно – оц. Закрепление: м- кувырок вперед в стойку на лопатках; д- кувырок назад в полушпагат. Совершенствование лазания по канату в два приема. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей.	
20	Строевые упражнения: «Полшага!», «Полный шаг!». Совершенствование: м- кувырок вперед в стойку на лопатках; д- кувырок назад в полушпагат. . Разучить: м- стойка на голове с согнутыми ногами; д- «Мост» из положения стоя с помощью Совершенствование лазания по канату в два приема. Эстафеты с гимнастической скакалкой. "Влияние физических упражнений на основные системы организма."	
21	Строевые упражнения: «Полшага!», «Полный шаг!». Закрепить: м- стойка на голове с согнутыми ногами; д- «Мост» из положения стоя с помощью Лазание по канату в два приема - оц. Эстафеты с гимнастической скакалкой. "Личная гигиена."	

22	Совершенствование: м- стойка на голове с согнутыми ногами - оц; д- «Мост» из положения стоя с помощью - оц. Разучить соединение акробатических упражнений. Эстафеты с набивными мячами. Развитие силовых способностей.	
23	Совершенствование соединения акробатических упражнений из разученных элементов. Разучить опорный прыжок через козла: м- прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см); д: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см).. Эстафеты с набивными мячами "Банные процедуры."	
24	Строевые упражнения: «Полшага!», «Полный шаг!». Соединение акробатических упражнений из разученных элементов - оц. Закрепить: опорный прыжок через козла: м- прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см); д: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см). Эстафеты с набивными мячами.	
25	Совершенствование: опорный прыжок через козла: м- прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см); д: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см) .Разучивание ходьбы по бревну, приседания и повороты в приседе. Упоры на бревне , жерди, перекладине (м). Эстафеты с набивными мячами.	
26	Опорный прыжок через козла: м- прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см); д: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см) – оц. Закрепление ходьбы по бревну приставными шагами, приседаний и поворотов в приседе, перешагивание через предметы и др.(дев), передвижение в вися (м).	
27	Разучить соединение упражнений на бревне – (дев). Упражнения на брусьях: на перекладине- передвижение в вися (м). Эстафеты.	
28	Соединение упражнений на бревне – (дев). Упражнения на брусьях: на перекладине- передвижение в вися (м) - оц. Разучивание махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор (д), наскок прыжком в упор на нижнюю жердь (д), подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Эстафеты.	
29	Совершенствование акробатических упражнений из разученных элементов .Опорный прыжок через козла: м- прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см); д: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см).	
30	Закрепление: махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор (д), наскок прыжком в упор на нижнюю жердь (д), подъем переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок (м). Эстафеты с преодолением препятствий.	
31	Разучить соединение из разученных элементов на брусьях – оц. Эстафеты с предметами.	
32	Соединение акробатических упражнений из разученных элементов - оц.	

33	Инструктаж по ОТ ИОТ№050 -2017 на занятиях по лыжной подготовке.Попеременныйдвухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Лыжная подготовка
34	Одновременный бесшажный ход. Передвижение в медленном темпе. Встречные эстафеты без палок.	
35	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ№052-2017. Стойка и перемещения в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча в низкой стойке на месте и в движении. Ловля мяча двумя руками от груди в движении, в парах. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных способностей.	Баскетбол
36	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Попеременный двухшажный ход – оц.	
37	Одновременный двухшажный ход – оц. Встречные эстафеты." Оказание помощи при обморожениях и травмах"	
38	Совершенствование одновременного одношажного хода. Подъем в гору скользящим шагом.	
39	Одновременный бесшажный ход – оц. Прохождение дистанции в медленном темпе до 2км."Характеристики типовых травм."	
40	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	
41	Закрепление одновременного двухшажного хода Прохождение дистанции в медленном темпе до 3 км.	
42	Ведение мяча на месте в низкой стойке. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	
43	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Подъем в гору скользящим шагом – оц.	
44	Ловля и передача мяча двумя руками от груди ( в квадрате). Броски одной и двумя руками с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	
45	Лыжные гонки 1км.- оц. Медленное передвижение на лыжах.	
46	Броски после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств.	
47	Круговая эстафета с этапом 150м. Медленное передвижение на лыжах до 3,5 км.	
48	Ловля и передача мяча в кругу. Перехват мяча. Броски двумя руками после передачи. Нападение быстрым прорывом 2х1. Учебная игра.	
50	Ловля и передача мяча от плеча в тройках. Перехват мяча. Броски одной рукой с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	

51	Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной рукой в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Учебная игра.	
52	Ловля и передача мяча в кругу. Бросок одной рукой в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Учебная игра.	
53	Бросок одной рукой после ведения. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств.	
54	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ№052-2017. Совершенствование стойки и передвижение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачей мяча. Игра в мини-волейбол.	Волейбол
55	Совершенствование стойки и передвижение приставными шагами боком, лицом и спиной. Передачи мяча над собой. Игровые упражнения 2:1. Подвижные игры с мячом. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных качеств.	
56	Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты с передачей мяча. Игра в мини-волейбол.	
57	Круговая тренировка. Совершенствование прямого нападающего удара при подбрасывании партнером. Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2). Игра в мини-волейбол. Развитие выносливости.	
58	Игровые упражнения 3:1. Передачи двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Игра в мини-волейбол.	
59	Инструктаж по ОТ ИОТ№049 -2017.Прыжок в высоту. к/т- подтягивание на перекладине из вися. Первая помощь при травмах. Физическая культура в современном обществе.	Легкая атлетика
60	Прыжок в высоту с разбега. к\т – поднимание туловища за 30 сек. П/и: «Перестрелка».	
61	Челночный бег 3x10м.- оц. П/и : «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств.	
62	Высокий старт. к.т- прыжок в длину с места. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	
63	Совершенствование высокого старта. Бег 60м. – оц. Эстафеты с различными предметами.	
64	Совершенствование прыжка в длину с разбега, метания мяча с разбега. к/т – бег 30 метров. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	
65	Совершенствование прыжка в длину с разбега, совершенствование метания мяча с разбега. Эстафеты. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
66	Прыжок в длину с разбега – оц. Совершенствование метания мяча с разбега. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
67	к/т- бег 1000 метров. Метание мяча на дальность с разбега – оц. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
68	Метание мяча на дальность с разбега - оц. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	

69	Совершенствование передачи. Удары сверху. Эстафеты с метанием в цель. Учебная игра в лапту.	
70	Бег 1500 метров – оц. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег с ускорением, старты из различных положений. Игра в лапту.	

### Тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ урока	Тема урока	Раздел
1	Вводный инструктаж по ОТ ИОТ № 046 -2017. ОТ ИОТ №049-2017 при занятиях л/а, Медленный бег без учета времени. ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Л/а эстафеты, подвижная игра.	Лёгкая атлетика
2	ОРУ, Специальные л/а упражнения. Закрепление техники высокого старта (30 – 40 м). Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра. Развитие скоростных способностей. "Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей."	
3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Развитие скоростных способностей. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	
4	Тестирование: бег 30 метров. Разучивание прыжка с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростных способностей.	
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Закрепление прыжка с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростных способностей.	
6	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Бег на результат 300 м. Развитие скоростно-силовых качеств." Первые спортивные клубы в дореволюционной России."	
7	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега на результат. Разучить метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Закрепление метания мяча на дальность. Бег 1000 м. на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	
9	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания мяча с 2-3 шагов. Бег 1500м. на результат. Развитие выносливости.	
10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 2- 3 шагов на результат. Эстафеты. Развитие выносливости. "Наши соотечественники – олимпийские чемпионы."	
11	Инструктаж по ОТ ИОТ №052-2017 при проведении занятий по спортивным играм. Разучивание стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами. Разучивание передачи мяча сверху двумя руками на месте, приема мяча двумя руками снизу на месте. Игра в мини-волейбол. к/т - Подтягивание на перекладине на результат.	Волейбол
12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	

	Разучивание передачи над собой. Разучивание нижней прямой подачи мяча с 3-6 метров. Игра в мини - волейбол. к/т- прыжки через скакалку 1 мин. Развитие координационных способностей.	
13	Закрепление передачи мяча над собой. Закрепление нижней прямой подачи мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. к/т – поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.	
14	Совершенствование передачи мяча через сетку. Совершенствование нижней прямой подачи мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. "Психологические особенности возрастного периода."	
15	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2). Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания. Игра в мини-волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепить технику прямого нападающего удара после подбрасывания. Игровые задания (3:2). Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Развитие выносливости. "Физическое самовоспитание."	
16	Совершенствование ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. Развитие координационных способностей.	
17	Повторный инструктаж на уроках гимнастики ОТ ИОТ № 048-2017. Строевые упражнения: «Пол-оборота направо!». Совершенствование два кувырка вперед, назад слитно. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей.	Гимнастика
18	Строевые упражнения: «Пол-оборота налево!» «Пол-оборота направо!». Совершенствование два кувырка вперед, назад слитно. Разучивание: м- кувырок вперед в стойку на лопатках; д- кувырок назад в полушпагат. Разучивание лазания по канату в два приема. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей. "Упражнения для разминки"	
19	Строевые упражнения: «Полшага!», «Полный шаг!». Два кувырка вперед слитно – оц. Закрепление: м- кувырок вперед в стойку на лопатках; д- кувырок назад в полушпагат. Совершенствование лазания по канату в два приема. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей.	
20	Строевые упражнения: «Полшага!», «Полный шаг!». Совершенствование: м- кувырок вперед в стойку на лопатках; д- кувырок назад в полушпагат. Разучить: м- стойка на голове с согнутыми ногами; д- «Мост» из положения стоя с помощью Совершенствование лазания по канату в два приема. Эстафеты с гимнастической скакалкой. "Влияние физических упражнений на основные системы организма."	
21	Строевые упражнения: «Полшага!», «Полный шаг!». Закрепить: м- стойка на голове с согнутыми ногами; д- «Мост» из положения стоя с помощью Лазание по канату в два приема - оц. Эстафеты с гимнастической скакалкой. "Личная гигиена."	
22	Совершенствование: м- стойка на голове с согнутыми ногами - оц; д- «Мост» из положения стоя с помощью - оц. Разучить соединение акробатических упражнений. Эстафеты с набивными мячами. Развитие силовых способностей.	
23	Совершенствование соединения акробатических упражнений из разученных элементов. Разучить опорный прыжок через козла: м- прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см); д: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см).. Эстафеты с набивными мячами "Банные процедуры."	

24	Строевые упражнения: «Полшага!», «Полный шаг!». Соединение акробатических упражнений из разученных элементов - оц. Закрепить: опорный прыжок через козла: м- прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см); д: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см). Эстафеты с набивными мячами	
25	Совершенствование: опорный прыжок через козла: м- прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см); д: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см) .Разучивание ходьбы по бревну, приседания и повороты в приседе. Упоры на бревне , жерди, перекладине (м). Эстафеты с набивными мячами.	
26	Опорный прыжок через козла: м- прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см); д: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см) – оц. Закрепление ходьбы по бревну приставными шагами, приседаний и поворотов в приседе, перешагивание через предметы и др.(дев), передвижение в вися (м).	
27	Разучить соединение упражнений на бревне – (дев). Упражнения на брусьях: на перекладине- передвижение в вися (м). Эстафеты.	
28	Соединение упражнений на бревне – (дев). Упражнения на брусьях: на перекладине- передвижение в вися (м) - оц. Разучивание махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор (д), наскок прыжком в упор на нижнюю жердь (д), подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Эстафеты.	
29	Совершенствование акробатических упражнений из разученных элементов .Опорный прыжок через козла: м- прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см); д: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см).	
30	Закрепление: махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор (д), наскок прыжком в упор на нижнюю жердь (д), подъем переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок (м). Эстафеты с преодолением препятствий.	
31	Разучить соединение из разученных элементов на брусьях – оц. Эстафеты с предметами.	
32	Соединение акробатических упражнений из разученных элементов - оц.	
33	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ №046-2017 .ОТ ИОТ№050 -2017 на занятиях по лыжной подготовке .Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Лыжная подготовка
34	Одновременный бесшажный ход. Передвижение в медленном темпе. Встречные эстафеты без палок.	
35	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ№052-2017. Стойка и перемещения в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча в низкой стойке на месте и в движении. Ловля мяча двумя руками от груди в движении, в парах. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных способностей.	Баскетбол
36	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Попеременный двухшажный ход – оц.	
37	Одновременный двухшажный ход – оц. Встречные эстафеты." Оказание помощи при обморожениях и травмах"	
38	Совершенствование одновременного одношажного хода. Подъем в гору	

	скользящим шагом.	
39	Одновременный бесшажный ход – оц. Прохождение дистанции в медленном темпе до 2км."Характеристики типовых травм."	
40	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	
41	Закрепление одновременного двухшажного хода Прохождение дистанции в медленном темпе до 3 км.	
42	Ведение мяча на месте в низкой стойке. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	
43	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Пдъем в гору скользящим шагом – оц.	
44	Ловля и передача мяча двумя руками от груди ( в квадрате). Броски одной и двумя руками с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	
45	Лыжные гонки 1км.- оц. Медленное передвижение на лыжах.	
46	Броски после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств.	
47	Круговая эстафета с этапом 150м. Медленное передвижение на лыжах до 3,5 км.	
48	Ловля и передача мяча в кругу. Перехват мяча. Броски двумя руками после передачи. Нападение быстрым прорывом 2х1. Учебная игра.	
50	Ловля и передача мяча от плеча в тройках. Перехват мяча. Броски одной рукой с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	
51	Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной рукой в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Учебная игра.	
52	Ловля и передача мяча в кругу. Бросок одной рукой в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Учебная игра.	
53	Бросок одной рукой после ведения. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств.	
54	Повторный инструктаж по ОТ. ИОТ№052-2017. Совершенствование стойки и передвижение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачей мяча. Игра в мини-волейбол.	
55	Совершенствование стойки и передвижение приставными шагами боком, лицом и спиной. Передачи мяча над собой. Игровые упражнения 2:1. Подвижные игры с мячом. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных качеств.	
56	Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты с передачей мяча. Игра в мини-волейбол.	
57	Круговая тренировка. Совершенствование прямого нападающего удара при подбрасывании партнером. Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2). Игра в мини-волейбол. Развитие выносливости.	
58	Игровые упражнения 3:1. Передачи двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Игра в мини-волейбол.	
59	Иструктаж по ОТ. ИОТ№049 -2017.Прыжок в высоту. к/т- подтягивание	Легкая

	на перекладине из вися. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	атлетика
60	Прыжок в высоту с разбега. к\т – поднимание туловища за 30 сек. П/и: «Перестрелка».	
61	Челночный бег 3х10м.- оц. П/и : «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств.	
62	Высокий старт. к.т- прыжок в длину с места. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	
63	Совершенствование высокого старта. Бег 60м. – оц. Эстафеты с различными предметами.	
64	Совершенствование прыжка в длину с разбега, метания мяча с разбега.к/т – бег 30 метров. Эстафеты.Развитие скоростных качеств.	
65	Совершенствование прыжка в длину с разбега, совершенствование метания мяча с разбега. Эстафеты.	
66	Прыжок в длину с разбега – оц. Совершенствование метания мяча с разбега. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
67	к/т- бег 1000 метров. Метание мяча на дальность с разбега – оц. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
68	Метание мяча на дальность с разбега - оц. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	
69	Совершенствование передачи. Удары сверху. Эстафеты с метанием в цель. Учебная игра в лапту.	
70	Бег 1500 метров – оц. Спортивные игры. Развитие выносливости.Бег с ускорением, старты из различных положений. Игра в лапту.	

### Тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ урока	Тема урока	Раздел
1	Инструктаж по ОТ ИОТ №046-2017 ОРУ.Инструктаж ОТ ИОТ№049-2017 при занятиях л/а. Специальные беговые упражнения. Совершенствование низкого старта (до 30м). Стартовый разгон. Бег с ускорением (70-80м). Развитие скоростных качеств.	Лёгкая атлетика
2	Совершенствование низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80м) . Эстафетный бег. К/т - бег 30м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. «Первая медицинская помощь при травмах».	
3	Совершенствование низкий старт (до 30м). Финиширование. Эстафетный бег. К/т – челночный бег 3х10м. Развитие скоростных качеств. «Роль физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек».	
4	Бег 60 метров – оц. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
5	Бег в равномерном темпе (13 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Р.К. Ведение дневника самоконтроля.	

6	Совершенствование прыжка в длину прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Приземление. Совершенствование метания мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. К/т – бег 1000 метров	
7	Прыжки в длину прыжка в длину с 11 -13 шагов разбега – оц. Совершенствование метания мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	Бег в равномерном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
9	Метание мяча на дальность – оц. Совершенствование подтягивание на перекладине. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Р.К. История велоспорта в Тульской области.	
10	Бег 2000м (д), 3000м (м) – оц. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
11	Инструктаж по ОТ ИОТ №052-2017.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. К/т – подтягивание на перекладине. «Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх».	Волейбол
12	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямая подача. Учебная игра. К/т – прыжки в длину с места. Развитие координационных способностей.	
13	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Поддачи мяча. Учебная игра. К/т – наклон вперед из положения стоя.	
14	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	
15	Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной у цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
16	Разучивание передачи мяча стоя спиной к сетке. Разучивание верхней прямой подачи мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
17	Совершенствование передачи мяча стоя спиной к сетке. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Учебная игра с заданием. Развитие координационных способностей.	
18	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	
19	Совершенствование игры в нападении в зоне 3. Учебная игра с заданием. Развитие координационных способностей.	
20	Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей.	
21	Инструктаж по ОТ ИОТ №048-2017. Разучивание из упора присев силой стойка на голове и руках(м), равновесие, выпад вперед и кувырок вперед (д). Совершенствование сед углом на бревне (д),Лазание на руках (м).	Гимнастика

22	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Закрепление из упора присев силой стойка на голове и руках. Совершенствование сед углом на бревне, соскок с колена махом назад (д). Р.К. «Самоконтроль (ЧСС, дыхание)».	
23	Закрепление из упора присев силой стойка на голове и руках. Совершенствование сед углом на бревне, соскок с колена махом назад (д). Р.К. «Самоконтроль (ЧСС, дыхание)».	
24	Строевые упражнения. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м) – оц. Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед – оц. Сов-е мост из положения стоя – встать. Разучивание соединения из 3-4 элементов. Совершенствование соскок с колена махом назад (д).	
25	ОРУ.Строевые упражнения.Длинный кувырок с 3-4 шагов. Р.К. Значение физической культуры для всестороннего развития человека и укрепления здоровья в связи с радиационным загрязнением Тульской области на Чернобыльской АЭС.	
26	Строевые упражнения. Длинный кувырок с 3-4 шагов – оц. Закрепление соединения из 3-4 элементов (м). Совершенствование лазание по канату в два приема на скорость (м). Мост из положения стоя – встать – оц. Совершенствование соединения из 3-4 элементов на бревне (д).	
27	Строевые упражнения. Совершенствование соединения из 3-4 элементов (м) и (д). Совершенствование лазания в два приема на скорость (м), комбинации из 3-4 элементов на бревне (д).	
28	Строевые упражнения. Соединения из 3-4 элементов (м – д) – оц. Разучивание подъем переворотом силой на низкой перекладине (м), вис согнувшись ( на низкой жерди) (д).	
29	Закрепление подъем переворотом на низкой перекладине (м), вис согнувшись (д). Раз-е размахивание и соскок на высокой перекладине (м), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой о верхнюю. Раз – е опорного прыжка боком через коня (д), согнув ноги через козла в длину (м).	
30	Строевые упражнения. Зак – е подъем переворотом на низкой перекладине (м), вис согнувшись (д). Раз-е размахивание и соскок на высокой перекладине (м), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой о верхнюю. Раз – е опорного прыжка боком через коня (д), согнув ноги через козла в длину (м).	
31	ОРУ.Строевые упражнения. Совершенствование опорного прыжка боком через коня (д), согнув ноги (м).	
32	Подъем переворотом силой на нижней жерди (м) –оц. Вис согнувшись (д) – оц. Сов-е размахивание и соскок назад на высокой перекладине (м), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Зак-е подъем переворотом на высокой жерди (м), переход в упор на нижнюю жердь (д).	
33	Размахивание и соскок назад (м) –оц., Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой о верхнюю (д) – оц. Со-е подъем переворотом (м), переход в упор на нижнюю (д). Сов-е опорного прыжка боком через коня (д), согнув ноги (м)	
34	Опорный прыжок боком через коня (д) – оц., согнув ноги через козла в длину (м) – оц. К/т подтягивание на перекладине, наклон вперед, прыжки в длину с места.	

35	Инструктаж по ОТ ИОТ №050-2017. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода.	Лыжная подготовка
36	Разучивание: переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	
37	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ № 052-2017. Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Баскетбол
38	Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода. Закрепление переход с одного хода на другой.	
39	Попеременный двухшажный ход – оц. Прохождение дистанции. «Контроль за техникой выполнения упражнений».	
40	Одновременный двухшажный ход-оц. Совершенствование одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода. Разучивание попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	
41	Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.	
42	Одновременный одношажный ход – оц. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Преодоление уклонов – техника. Закрепление попеременного четырехшажного хода.	
43	Одновременный бесшажный ход – оц. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	
44	Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Р.К. Туляки участники олимпийских игр.	
45	Совершенствование сочетания приемов передач, ведения, бросков. Учебная игра. Контроль за индивидуальной физической подготовленностью	
46	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.	
47	Совершенствование переход с одного хода на другой. Коньковые ходы – оц. Прохождение дистанции.	
48	Совершенствование техники преодоления уклонов. Лыжные гонки 3км. – оц.	
50	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	
51	Совершенствование одновременных ходов, коньковых ходов. Прохождение дистанции в медленном темпе до 5 км.	
52	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствование: броски одной двумя руками в прыжке.	
53	Взаимодействие трех игроков. Позиционное нападение 4х4. Учебная игра.	
54	Совершенствование перехват мяча. Игровые задания 2:1. Позиционное нападение (2х3). Учебная игра.	
55	«Комплексы упражнений для функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы».	
56	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ № 052-2017. Совершенствование	Волейбол

	передачи мяча стоя спиной к цели. Совершенствование нижней прямой подачи мяча в заднюю часть площадки. Совершенствование игры в зоне 3 . Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
57	Совершенствование прием мяча отраженной сеткой. Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах. Учебная игра. «Правила соревнований по волейболу».	
58	Комбинации из передвижений игрока. Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	
59	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ № 046-2017.Строевые упражнения. Разучивание прыжок в высоту с разбега. К/т прыжок в длину с места. Р.К. Курение и алкоголь – враги здоровья учащихся.	Легкая атлетика
60	Строевые упражнения. Закрепление прыжок в длину с разбега. К/т – бросок мяча из-за головы 1кг.	
61	Равномерный бег (15мин.). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
62	Совершенствование низкого старта с преследованием. К/т – челночный бег 3x10 метров. Развитие скоростных качеств.	
63	Совершенствование низкого старта (до 30м). Бег – 60 метров – оц. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие скоростных качеств.	
64	Совершенствование прыжка в длину с разбега. К/т – бег 1000 метров. Развитие выносливости.	
65	Равномерный бег ( 18 мин.). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	
66	Совершенствование метания мяча на дальность. К/т – подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	
67	Закрепление метания мяча на дальность. Бег 2000 метров – оц. «Элементы релаксации».	
68	Совершенствование метания мяча на дальность. Бег 3000метров – оц. «Двигательный режим в дни летних каникул».Метание мяча на дальность – оц. Спортивные игры. «Правила безопасности на воде в дни летних каникул».	

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

*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 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, принесших 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 туристских 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 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 лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Литература

- Арзуманов С.В., Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям, М., Феникс, 2009.
- Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Конспекты уроков для учителя физкультуры; пособие для учителя, Владос, 2007.
- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г., Сборник нормативных документов. Физическая культура, М., Дрофа, 2015.
- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2015г.
- Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура, 5-7 кл, Просвещение, 2015;
- Лях В.И., Г.Б. Мейксон, Физическая культура 8-9 классы, М. Просвещение, 2000г.;
- Погадаев Г.И., Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, Дрофа, 2018.