

I. Рабочая программа составлена на основе

комплексной программы физического воспитания для учащихся 5 - 9 классов под редакцией Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов и др., 2014

УМК Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н. В., Петров С. С.
Физическая культура уч. для 5-7 классов. - М.: Вентана-Граф, 2014.

Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н. В., Петров С. С.
Физическая культура уч. Для 8-9 классов. - М.: Вентана-Граф, 2015.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа

Класс	5	6	7	8	9
Количество часов в неделю	2	3	3	3	3
Количество часов в год	68	68	102	102	102

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- 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;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так

и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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 по средством 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.

III. Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Формы организации учебных занятий:

лекция, урок, урок-зачет, урок-соревнование, урок-игра.

5 класс

Таблица 1

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)		
Древние Олимпийские игры	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности	Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр; объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
Показатели здоровья человека	Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья	Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»; называть основные признаки крепкого здоровья; называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
		тела; оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (2 ч)		
Виды физической подготовки	Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка	Определять понятие «физическая подготовка»; раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки
Методика планирования занятий физической культурой	Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий	Описывать общий план занятия физической культурой; объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой; объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание; составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)		
Утренняя гигиеническая гимнастика	Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики	Раскрывать зависимость между объемом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
Физкультминутки	Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения	Раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (18/25 ч)	Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе)	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами; выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине
Лёгкая атлетика (18/25 ч)	Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м,	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть и соблюдать правила

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
	эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность)	техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность
Лыжные гонки* (12/20 ч)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка»	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах
Спортивные игры (15/20 ч)	Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол; называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; развивать знания, навыки и умения игры в футбол; организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх

Содержание учебного предмета, курса	Основные виды учебной деятельности	
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)		
Современные Олимпийские игры	Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали	Объяснять цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма; определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека; описывать роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр; объяснять смысл символики Олимпийских игр; описывать главные ритуалы Олимпийских игр
Зарождение олимпийского движения в России	Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета	Пересказывать тексты о возникновении олимпийского движения в России; называть имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)		
Правильный режим дня	Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня	Раскрывать понятие «здоровый образ жизни»; выявлять основные показатели здорового образа жизни в собственном распорядке дня; самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (3 ч)		
Определение собственного типа телосложения	Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом	Сравнивать группы людей с разным типом телосложения по строению тела (в том числе с помощью иллюстраций в учебнике), особенностям рекомендуемой физической нагрузки и

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
	телосложения	рациона питания; обосновывать предпочтительное использование видов спорта для людей с разным типом телосложения; определять свой тип телосложения по внешним физическим признакам
Оценка собственной физической подготовленности	Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений	Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов; сравнивать индивидуальный уровень развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)		
Развитие двигательных качеств	Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости	Называть способы и средства развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием; организовывать вместе со сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (16/23 ч)	Организующие команды и приёмы (повторение ранее изученного материала).	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических

Содержание учебного предмета, курса	Основные виды учебной деятельности	
	<p>Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат — девушки, два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя).</p> <p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в виси, ходьба по гимнастической скамейке и бревну)</p>	<p>упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику кувырков в упор присев и в полушпагат, прыжков через гимнастического козла; анализировать технику кувырков своих сверстников и выявлять ошибки; различать и выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастической перекладине, гимнастической скамейке, гимнастическом бревне</p>
<p>Лёгкая атлетика (16/23 ч)</p>	<p>Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на выносливость на дистанцию до 1 км, эстафеты). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание»). Метание малого мяча на дальность с разбега</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой</p>
<p>Лыжные гонки* (12/20 ч)</p>	<p>Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов</p>	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки; применять технику</p>

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
	способом «полуёлочка», «лесенка», «ёлочка»	одношажного хода в различных условиях местности; сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы; объяснять назначение разных лыжных ходов и разных способов подъёма на склоны; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах
Спортивные игры (17/24 ч)	Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств

7 класс

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)		
Олимпийское движение в советской и современной России	Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы	Определять место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в.; устанавливать связь между ходом истории нашей страны в XX в. и развитием отечественного олимпийского движения; характеризовать значение Олимпийского комитета России; описывать Олимпийские игры на территории нашей страны; характеризовать вклад отечественных олимпийских чемпионов в историю мирового спорта
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
Показатели физического развития человека	Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека	Раскрывать понятие «физическое развитие»; определять понятия «сила мышц», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость»; называть основные показатели физического развития человека
Осанка человека	Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки	Определять понятие «осанка»; объяснять связь между прямохождением и формой позвоночника человека; характеризовать значение правильной осанки; объяснять причины возникновения неправильной осанки; называть правила хорошей осанки; составлять и варьировать комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки; выполнять упражнения для

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
		поддержания правильной осанки
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (3 ч)		
Выбор упражнений для развития двигательных качеств	Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями	Определять назначение физических упражнений по их функциональной направленности; описывать виды упражнений для развития разных двигательных качеств; раскрывать зависимость между заболеваниями различных систем органов и упражнениями, оказывающими негативное воздействие на организм человека, страдающего такими заболеваниями
Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой	Состав тренировочного занятия	Называть и характеризовать основные части тренировочного занятия; отбирать по изученным критериям упражнения для составления индивидуального комплекса; составлять план индивидуальных занятий физической культурой
Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой	Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви	Формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в зависимости от температуры в помещении и (или) погодных условий; объяснять младшим школьникам принципы подбора спортивной одежды и обуви
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)		
Досуг и физическая культура	Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг. Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный	Определять понятие «оздоровительный»; называть способы проведения досуга средствами физической культуры; характеризовать такие виды занятий, как

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
	бег, пешие оздоровительные прогулки	оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки; определять возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности; выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени; подбирать собственную нагрузку с оздоровительной направленностью; договариваться со сверстниками о совместных тренировках и занятиях спортивными играми в закрытом помещении и на свежем воздухе
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (16/23 ч)	Организуемые команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекаат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висячем и упоре на руках на перекладине — юноши, лазание по канату в два и три приёма)	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику длинного кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, стойки на голове и руках, лазания по канату; выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и канате
Лёгкая атлетика (16/23 ч)	Беговые упражнения (бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперёд, с	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений лёгкой атлетики;

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
	<p>чередованием максимальной и средней скорости, бег на короткую дистанцию 60 м, бег на дистанцию 1 км).</p> <p>Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила безопасности при метаниях</p>	<p>описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега;</p> <p>выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча;</p> <p>бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время;</p> <p>метать малый мяч на дальность и на точность</p>
<p>Лыжные гонки (12/20 ч)</p>	<p>Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход.</p> <p>Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». Спуски со склона в основной и высокой стойке. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом».</p> <p>Передвижение по пересечённой местности</p>	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику спуска со склонов, поворотов разными способами; выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы, совершать повороты и торможения;</p> <p>преодолевать дистанцию 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время на лыжах;</p> <p>использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>
<p>Спортивные игры (17/24 ч)</p>	<p>Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками).</p> <p>Правила игры в баскетбол</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол;</p> <p>называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола;</p> <p>развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол;</p> <p>организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в играх;</p> <p>использовать баскетбол в организации активного отдыха</p>

Содержание учебного предмета, курса	Основные виды учебной деятельности	
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)		
Физическая культура в современном обществе	Физическое воспитание и его задачи	Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества; называть основные задачи физического воспитания
Виды спорта зимних Олимпийских игр	Бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, кёрлинг, хоккей с шайбой	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр
Летние олимпийские виды спорта	Бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, дзюдо, фехтование, тхэквондо, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, конный спорт, стрельба, многоборье (пятиборье, триатлон), академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, плавание, водное поло, прыжки в воду с трамплина и с вышки, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
Режим дня	Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника	Определять понятие «режим дня»; раскрывать зависимость между изменением умственной

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
		и физической работоспособности и видами деятельности школьника в течение дня; составлять и соблюдать правильный режим дня
Утренняя гигиеническая гимнастика	Правила проведения утренней гигиенической гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики	Формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений); составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики; выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня
Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки	Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе	Называть виды физкультурной деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений; составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка); использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья
Режим питания	Правильный режим питания школьника	Формулировать правила здорового питания; характеризовать правильный рацион питания школьника в течение дня
Домашние задания и отдых в режиме дня	Оборудование места для выполнения домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий. Физкультминутки в период приготовления	Описывать правильно оборудованное место для выполнения домашних заданий; объяснять значение краткого отдыха, а также сна для

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
	домашних заданий. Подготовка ко сну. Значение сна	работоспособности человека; объяснять значение сна; включать физкультминутки в режим дня
Закаливание организма	Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные и солнечные ванны, проветривание комнаты, обтирания, обливания, контрастный душ, русская баня, купание в открытых водоёмах. Контрастное закаливание. Интенсивные и традиционные методы закаливания	Раскрывать понятие «закаливание»; называть методы закаливания и правила закаливания; сравнивать интенсивные и традиционные методы закаливания; описывать традиционные методы закаливания, изученные в предыдущие годы обучения; объяснять важность соблюдения дозировки закаливающих процедур; выполнять закаливающие процедуры и соблюдать правила гигиены при выполнении закаливающих процедур
Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (3 ч)		
Показатели развития организма	Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика. Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки. Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. Оценка собственной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений	Определять понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»; раскрывать понятие «функциональная проба»; называть показатели, оцениваемые при самоконтроле; объяснять цель измерения показателей состояния организма — длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; описывать методику измерения соотношения длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; характеризовать взаимосвязи массы и длины тела,

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
		<p>правильности осанки и состояния здоровья;</p> <p>описывать с помощью рисунка в учебнике виды нарушений осанки и называть способы их профилактики;</p> <p>проводить мониторинг собственных показателей состояния и развития организма</p>
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)		
Физические упражнения для утренней гимнастики	Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями	Составлять, варьировать и выполнять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации	Выполнять физкультминутки в режиме дня
Физические упражнения дыхательной гимнастики	Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	<p>Раскрывать понятие «дыхательная гимнастика»;</p> <p>характеризовать влияние дыхательной гимнастики на организм;</p> <p>выполнять комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях</p>
Адаптивная и корригирующая физическая культура	<p>Назначение адаптивной физической культуры.</p> <p>Коррекция телосложения.</p> <p>Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения.</p> <p>Комплекс упражнений для укрепления мышц живота.</p> <p>Упражнения для поддержания правильной осанки.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Психорегуляция</p>	<p>Раскрывать понятия «адаптивная физическая культура», «психорегуляция»;</p> <p>называть области применения адаптивной физической культуры;</p> <p>характеризовать возможности физической культуры в плане коррекции телосложения у школьников;</p> <p>называть упражнения, помогающие корректировать те или иные недостатки телосложения;</p> <p>объяснять назначение упражнений для</p>

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
		психорегуляции; применять соответствующие упражнения для психорегуляции и включать их в физкультминутки, выполняемые в течение дня
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (16/23 ч)	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки)	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах; описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах
Лёгкая атлетика (16/23 ч)	Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени)	Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
Лыжные гонки (12/20 ч)	Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход	Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать изученные техники перехода с хода на ход; контролировать по частоте

Содержание учебного предмета, курса	Основные виды учебной деятельности	
	<p>через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения)</p>	<p>сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий; выполнять передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время</p>
<p>Спортивные игры (17/24 ч)</p>	<p>Футбол. Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом. Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол и волейбол; пересказывать правила игры в футбол и волейбол; называть элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника) и волейбола (способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча); описывать технику игровых действий футбола и волейбола; развивать знания, навыки и умения игры в футбол и волейбол; организовывать и проводить футбольные и волейбольные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе футбола и волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в футбол и волейбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками</p>

9 класс

Содержание учебного предмета, курса	Основные виды учебной деятельности	
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)		
Виды спорта, изучаемые в школе	Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе	Называть олимпийские виды спорта, изучаемые в школе; раскрывать особенности занятий олимпийскими видами спорта в общеобразовательной школе
Основные направления физического воспитания в современном обществе	Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью	Определять понятие «физическое воспитание»; называть и характеризовать виды физического воспитания в современном обществе
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (4 ч)		
Закаливание организма: банные процедуры	Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории. Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур	Называть и сравнивать виды бань, существующие в современном мире; объяснять природу эффекта закаливания, наступающего во время банных процедур; описывать технику парения веником; формулировать правила проведения банных процедур; применять банные процедуры для закаливания
Массаж	Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа	Формулировать понятие «массаж»; характеризовать основные приёмы массажа; раскрывать особенности видов массажа; выполнять основные приёмы массажа
Доврачебная помощь	Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий	Определять понятие «первая помощь»; называть и характеризовать главные правила оказания первой помощи; описывать признаки основных видов кровотечений и называть методы их остановки;

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
		демонстрировать приёмы оказания первой помощи при разных видах кровотечений, при повреждениях суставов, мышц и сухожилий
Физическая культура и качества личности	Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки	Определять понятие «нравственность»; раскрывать проблему относительности положительных и отрицательных качеств характера человека; называть положительные качества личности, на которые можно повлиять занятиями физической культурой, и обосновывать своё мнение по этому вопросу; объяснять значение высоких моральных установок личности для нормального существования человека в обществе и коллективе, с которым человек взаимодействует
Отношения между людьми противоположного пола	Вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой	Описывать особенности наступления половой зрелости у человека по сравнению с другими представителями живого мира; объяснять значение подросткового периода для формирования нормальной манеры общения с противоположным полом; раскрывать представление об ответственности взрослого человека в половых отношениях
Допинг и честная конкуренция в спорте	Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга	Определять понятие «допинг»; раскрывать понятие «антидопинговый контроль»; характеризовать негативное влияние допинга на здоровье спортсмена; называть сферу применения антидопингового контроля

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
Вредные привычки	Влияние алкоголя на жизнь человека. Причины возникновения привычки курить. Особенности следования привычке курить у подростков	Описывать последствия появления таких вредных привычек, как регулярное употребление алкоголя и наркотиков, для жизни человека; объяснять причину, по которой в подростковый период человек легко приобретает вредные привычки; описывать механизм привыкания человека к курению
Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (4 ч)		
Оценка функциональных резервов организма	Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы	Объяснять назначение пробы Штанге, пробы Руфье, шестиминутной функциональной пробы; описывать методику взятия функциональных проб; проводить оценку собственных функциональных резервов организма
Оценка двигательных качеств	Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека	Определять основные двигательные качества человека; характеризовать взаимозависимость развития двигательных качеств человека; называть способы оценки быстроты, ловкости, выносливости, мышечной силы, гибкости; проводить двигательные тесты для оценки развития собственных двигательных качеств и соотносить полученные результаты с нормативами
Ведение дневника самонаблюдений	Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений	Называть и описывать показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке; объяснять значение ведения

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
		<p>дневника самонаблюдений; формулировать правила ведения записей в дневнике самонаблюдений; вести дневник самонаблюдений</p>
Выявление и устранение технических ошибок	<p>Техника выполнения упражнений и технические ошибки. Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники движений</p>	<p>Раскрывать понятие «техническая ошибка»; называть основные элементы техники бега, прыжка в длину, метаний малого мяча, требующие особого внимания; называть типичные технические ошибки при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метаний малого мяча; формулировать правила оценки техники спортивных движений; анализировать собственную технику двигательных действий и технику своих сверстников, предупреждать и исправлять ошибки в процессе развития собственных спортивных навыков и умений</p>
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)		
Упражнения для развития двигательных качеств	<p>Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы. Комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы. Комплекс беговых упражнений для тренировки быстроты. Упражнения со скакалкой и с мячом для тренировки быстроты. Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с</p>	<p>Называть способы тренировки основных двигательных качеств; составлять из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств; организовывать и проводить занятия по развитию собственных двигательных качеств в закрытом помещении и на открытом воздухе; раскрывать значение внимания в жизни человека; включать упражнения для тренировки внимания в комплексы физических упражнений для</p>

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
	<p>набивным мячом для тренировки выносливости.</p> <p>Комплекс беговых упражнений для тренировки выносливости.</p> <p>Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости.</p> <p>Упражнения для тренировки координации движений.</p> <p>Упражнения для тренировки умения концентрировать внимание</p>	самостоятельных занятий
Оздоровительный бег	<p>Организация занятий оздоровительным бегом.</p> <p>Режим тренировок</p>	<p>Объяснять значение оздоровительного бега для здоровья;</p> <p>описывать нагрузку и состав занятия оздоровительным бегом;</p> <p>применять оздоровительный бег для укрепления здоровья</p>
Пешие туристические походы	<p>Поход как форма активного отдыха.</p> <p>Подготовка к походу.</p> <p>Правила укладки рюкзака.</p> <p>Правила поведения во время пешего туристического похода</p>	<p>Раскрывать понятие «туристический поход»;</p> <p>характеризовать пеший туристический поход как эффективную форму активного отдыха;</p> <p>описывать правила подготовки к походу, правила укладки рюкзака; правила поведения во время пешего туристического похода;</p> <p>организовывать собственное участие и участвовать в пеших туристических походах</p>
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (88 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (15/20 ч)	<p>Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в упор, упоры, соскоки, передвижения на руках, размахивания в упоре на предплечьях, переходы из одного положения в другое —</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;</p> <p>описывать технику выполнения упражнений на параллельных и разновысоких</p>

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
	<p>переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь и из седа ноги врозь в упор на прямых руках; из седа ноги врозь, кувырок вперёд ноги врозь), на разновысоких брусках (наскоки на нижнюю жердь и верхнюю жердь в вис, висы, упоры, размахивание изгибами в висе на верхней жерди, соскоки вправо из упора на нижнюю жердь махом назад), соскальзывания</p>	<p>брусках; анализировать технику выполнения кувырков и упражнений на брусках; выполнять акробатические упражнения и упражнения на брусках</p>
<p>Лёгкая атлетика (15/20 ч)</p>	<p>Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70–100 м с низкого старта, бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км). Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»). Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 100 м с максимальной скоростью и на дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; использовать бег, прыжки и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств</p>
<p>Лыжные гонки (11/18 ч)</p>	<p>Передвижение по пересечённой местности различными ходами, переходы с хода на ход, подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения). Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна). Повороты на параллельных лыжах, поворот упором. Торможение разворотом,</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать технику преодоления препятствий на лыжне, поворотов и торможения разворотом; выполнять передвижение по ровной местности разными ходами, подъёмы и спуски, повороты и торможения; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время</p>

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
	торможение упором, торможение падением	
Спортивные игры (13/24 ч)	<p>Волейбол. Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки, техника игры в волейбол — нижняя прямая и верхняя прямая подачи, способы приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, приём мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад, нападающий удар, блокирование мяча (повторение материала предыдущих лет обучения). Баскетбол. Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу; бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места; бросок в движении; приём мяча двумя руками (повторение материала 7 класса), бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время игры в волейбол и баскетбол; пересказывать правила игры в волейбол и баскетбол; называть различные игровые действия в волейболе и баскетболе; описывать технику элементов волейбола и баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол и баскетбол; организовывать и проводить игры в волейбол и баскетбол среди сверстников и других учащихся основной школы, а также игры на основе волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в волейбол и баскетбол для проведения досуга на открытом воздухе; договариваться о правилах игры со сверстниками</p>
Физическая подготовка с прикладной	Цели и значение физической подготовки с	Раскрывать понятие «прикладная направленность»;

Содержание учебного предмета, курса		Основные виды учебной деятельности
направленностью (4/6 ч)	<p>прикладной направленностью.</p> <p>Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах.</p> <p>Спрыгивание на точность с сохранением равновесия.</p> <p>Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Подъём и спуск бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы</p>	<p>описывать цель физической подготовки с прикладной направленностью; определять место физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;</p> <p>описывать способы переноски пострадавшего;</p> <p>называть правила переноски пострадавшего в зависимости от вида травмы; выполнять упражнения прикладной подготовки;</p> <p>договариваться со сверстниками во время занятий в парах и группах</p>

IV. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
5 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов
Раздел. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Лёгкая атлетика 10 ч. из 25 ч.		
Организация здорового образа жизни (1ч.)		
Знания о физической культуре (1ч.)		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1
2.	Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья.	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4.	Техника спринтерского бега	1
5.	Спринтерский бег прыжок в длину с разбега. Обучение.	1
6.	Спринтерский бег прыжок в длину с разбега. Совершенствование	1
7.	Эстафетный бег, метание малого мяча.	1
8.	Бег на средние дистанции, эстафетный бег, преодоление препятствий.	1
9.	Равномерный бег 1000м	1
10.	Равномерный бег на длинные дистанции	1
11.	Длительный бег	1
12.	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр	1
Раздел. Гимнастика с основами акробатики (25 ч.)		
Организация здорового образа жизни (1ч)		
Знания о физической культуре (1ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)		
13.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение	1
14.	Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение	1
15.	Акробатические упражнения.	1
16.	Акробатические упражнения. Совершенствование	1
17.	Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма Обучение	1
18.	Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма. Совершенствование	1
19.	Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма. Тестирование.	1
20.	Опорный прыжок. Обучение.	1
21.	Опорный прыжок. Совершенствование	1
22.	Опорный прыжок. Тестирование	1
23.	Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча	1
24.	Лазание по канату в два приёма. Тестирование	1
25.	Акробатика. Брусья. Перекладина.	1
26.	Акробатические соединения	1
27.	Соревнования по гимнастике	1
28.	Утренняя гигиеническая гимнастика	1
29.	Перестроение. Оценивание	1
30.	Акробатические упражнения. Тестирование.	1
31.	Акробатические упражнения. Тестирование.	1
32.	Техника опорного прыжка	1

33.	Лазание по канату	1
34.	Упражнения на скакалках.	1
35.	Подъём переворотом в упор, переход из стойки на лопатках в полушпагат	1
36.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах .Обучение	1
37.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Совершенствование.	1
38.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Тестирование	1
39.	Упражнения на гимнастической скамейке. Совершенствование	1
40.	Виды состязаний в древности.	1
Раздел. Лыжные гонки (20 ч).		
Организация здорового образа жизни (1ч).		
Знания о физической культуре (1ч).		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)		
41.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1
42.	Резервы здоровья.	1
43.	Техника лыжных ходов	1
44.	Техника скольжения	1
45.	Попеременный двухшажный ход	1
46.	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе	1
47.	Одновременный одношажный ход	1
48.	Длительное скольжение на одной лыже	1
49.	Обучение второму скользящему шагу	1
50.	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе	1
51.	Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе	1
52.	Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе	1
53.	Прохождение дистанции 2 км	1
54.	Ступающие ходы елочкой и полуелочкой	1
55.	Обучение второму скользящему шагу	1
56.	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование	1
57.	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок	1
58.	Прохождение дистанции 2 км	1
59.	Торможение плугом. Обучение	1
60.	Торможение плугом. Совершенствование	1
61.	Повороты с торможением плугом	1
62.	Миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире.	1
63.	Физкультминутки	1
Раздел. Спортивные игры (20 ч)		
Планирование занятий физической подготовкой (1 ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)		
64.	Виды физической подготовки.	
65.	Техника безопасности при проведении спортивных игр	1
66.	Техника перемещений в стойке баскетболиста	1
67.	<i>Баскетбол</i> Остановка двумя шагами; техника поворота. Обучение	1
68.	<i>Баскетбол</i> Остановка двумя шагами; техника поворота. Совершенствование	1

69.	<i>Баскетбол</i> Техника ловли и передачи мяча в движении Обучение	1
70.	<i>Баскетбол</i> Техника ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование	1
71.	<i>Баскетбол</i> Техника броска одной рукой от плеча в движении. Обучение	1
72.	<i>Баскетбол</i> Техника броска одной рукой от плеча в движении Совершенствование	1
73.	<i>Баскетбол</i> Бросок одной рукой от плеча; остановка шагом. Обучение	1
74.	<i>Баскетбол</i> Бросок одной рукой от плеча; остановка шагом Совершенствование	1
75.	<i>Баскетбол</i> Ловля и передача мяча; ведение мяча на месте	1
76.	<i>Баскетбол</i> Техника ведения мяча на месте и в движении	1
77.	Учебно-тренировочная игра.	1
78.	<i>Волейбол</i> Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
79.	<i>Волейбол</i> Прием и передача мяча.	1
80.	<i>Волейбол</i> Прием и передача мяча.	1
81.	<i>Волейбол</i> Прием мяча после подачи	1
82.	<i>Волейбол.</i> Прием мяча от сетки	1
83.	<i>Волейбол.</i> Учебно-тренировочная игра 3х3	1
84.	<i>Волейбол.</i> Учебно-тренировочная игра 3х3	1
85.	Развитие двигательных качеств	1
Лёгкая атлетика (25 ч) 15 час.		
Планирование занятий физической подготовкой (1 час)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)		
86.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	1
87.	Методика планирования занятий физической культурой	1
88.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
89.	Техника спринтерского бега	1
90.	Спринтерский бег прыжок в длину с разбега. Обучение.	1
91.	Спринтерский бег прыжок в длину с разбега. Совершенствование	1
92.	Спринтерский бег прыжок в длину с разбега. Тестирование	1
93.	Эстафетный бег, метание малого мяча.	1
94.	Бег на средние дистанции, эстафетный бег, преодоление препятствий.	1
95.	Равномерный бег 1000м	1
96.	Равномерный бег на длинные дистанции	1
97.	Длительный бег 400 м.	1
98.	Прыжок в длину с места, челночный бег	1
99.	Прыжок в длину с места	1
100.	Бег на длинные дистанции 1500м	1
101.	Подвижные игры	1
102.	Досуг и физическая культура	1

6 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов
Раздел. Спортивно-оздоровительная деятельность		90 ч
Лёгкая атлетика 10 из 23ч		
Организация здорового образа жизни (1ч.)		
Знания о физической культуре (1ч.)		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1
2.	Показатели здоровья человека	1
3.	Техника спринтерского бега	1
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
5.	Спринтерский бег прыжок в длину с разбега.	1
6.	Эстафетный бег, метание малого мяча.	1
7.	Бег на средние дистанции, эстафетный бег, преодоление препятствий.	1
8.	Равномерный бег 800 метров	1
9.	Бег на длинные дистанции 1000 м.	1
10.	Равномерный бег на длинные дистанции	1
11.	Длительный бег	1
12.	Современные Олимпийские игры	1
Гимнастика с основами акробатики (23 ч.) Организация здорового образа жизни (1ч)		
Знания о физической культуре (1ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)		
13.	Техника безопасности на уроках гимнастики	1
14.	Правильный режим дня. Показатели физического развития.	1
15.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение	1
16.	Акробатические упражнения.	1
17.	Акробатические упражнения. Совершенствование	1
18.	Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма Обучение	1
19.	Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма. Совершенствование	1
20.	Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма. Тестирование.	1
21.	Опорный прыжок. Обучение.	1
22.	Опорный прыжок. Совершенствование	1
23.	Опорный прыжок. Тестирование	1
24.	Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча	1
25.	Лазание по канату в два приёма. Тестирование	1
26.	Акробатика. Брусья. Перекладина.	1
27.	Акробатические соединения	1
28.	Соревнования по гимнастике	1
29.	Развитие двигательных качеств	1
30.	Перестроение. Оценивание	1
31.	Акробатические упражнения. Тестирование.	1
32.	Акробатические упражнения. Тестирование.	1
33.	Техника опорного прыжка	1
34.	Лазание по канату	1
35.	Упражнения на скакалках.	1
36.	Подъём переворотом в упор, переход из стойки на лопатках в полушпагат	1
37.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах совершенствование	1

38.	Зарождение олимпийского движения в России.	1
Лыжные гонки (20 ч).		
Планирование занятий физической подготовкой (1 ч).		
Знания о физической культуре (1ч).		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)		
39.	Определение собственного типа телосложения	1
40.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1
41.	Техника лыжных ходов	1
42.	Техника скольжения	1
43.	Попеременный двухшажный ход	1
44.	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе	1
45.	Одновременный одношажный ход	1
46.	Длительное скольжение на одной лыже	1
47.	Обучение второму скользящему шагу	1
48.	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе	1
49.	Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе	1
50.	Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе	1
51.	Прохождение дистанции 2 км	1
52.	Ступающие ходы елочкой и полуелочкой	1
53.	Обучение второму скользящему шагу	1
54.	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование	1
55.	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок	1
56.	Прохождение дистанции 2 км	1
57.	Торможение плугом. Обучение	1
58.	Торможение плугом. Совершенствование	1
59.	Повороты с торможением плугом	1
60.	Способы и средства развития выносливости	1
61.	Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета.	1
Спортивные игры (24 ч)		
Планирование занятий физической подготовкой (1 ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)		
62.	Особенности людей с разным типом телосложения	1
63.	Техника безопасности при проведении спортивных игр	1
64.	<i>Баскетбол</i> Техника перемещений в стойке баскетболиста	1
65.	<i>Баскетбол</i> Остановка двумя шагами; техника поворота. Обучение	1
66.	<i>Баскетбол</i> Остановка двумя шагами; техника поворота. Совершенствование	1
67.	<i>Баскетбол</i> Техника ловли и передачи мяча в движении Обучение	1
68.	<i>Баскетбол</i> Техника ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование	1
69.	<i>Баскетбол</i> Техника броска одной рукой от плеча в движении. Обучение	1
70.	<i>Баскетбол</i> Техника броска одной рукой от плеча в движении Совершенствование	1
71.	<i>Баскетбол</i> Бросок одной рукой от плеча; остановка шагом. Обучение	1

72.	<i>Баскетбол</i> Бросок одной рукой от плеча; остановка шагом Совершенствование	1
73.	<i>Баскетбол</i> Ловля и передача мяча; ведение мяча на месте	1
74.	<i>Баскетбол</i> Техника ведения мяча на месте и в движении	1
75.	Учебно-тренировочная игра.	1
76.	Учебно-тренировочная игра.	1
77.	Значение выносливости для здоровья человека	1
78.	<i>Волейбол</i> Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
79.	<i>Волейбол</i> Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
80.	<i>Волейбол</i> Прием и передача мяча.	1
81.	<i>Волейбол</i> Прием и передача мяча.	1
82.	<i>Волейбол</i> Прием мяча после подачи	1
83.	<i>Волейбол</i> Прием мяча после подачи	1
84.	<i>Волейбол</i> Прием мяча от сетки	1
85.	<i>Волейбол</i> Прием мяча от сетки	1
86.	<i>Волейбол</i> Учебно-тренировочная игра 3х3	1
87.	<i>Волейбол</i> Учебно-тренировочная игра 3х3	1
Лёгкая атлетика (13 ч. из 23ч)		
Планирование занятий физической подготовкой (1 ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)		
88.	Оценка собственной физической подготовленности	1
89.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	1
90.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
91.	Техника спринтерского бега	1
92.	Спринтерский бег прыжок в длину с разбега.	1
93.	Эстафетный бег, метание малого мяча.	1
94.	Бег на средние дистанции, эстафетный бег, преодоление препятствий.	1
95.	Равномерный бег 1000м	1
96.	Равномерный бег на длинные дистанции	1
97.	Длительный бег 400 м.	1
98.	Прыжок в длину с места, челночный бег	1
99.	Прыжок в длину с места	1
100.	Бег на длинные дистанции 1500м	1
101.	Подвижные игры	1
102.	Комплекс упражнений для развития выносливости	1

7 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов
Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Лёгкая атлетика (10 ч из 23ч.)		
Знания о физической культуре (1ч.)		
Планирование занятий физической культурой(1 ч.)		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1
2	Олимпийское движение в советской и современной России	1
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4	Техника спринтерского бега	1
5	Спринтерский бег прыжок в длину с разбега.	1
6	Эстафетный бег, метание малого мяча.	1
7	Бег на средние дистанции, эстафетный бег, преодоление препятствий.	1
8	Равномерный бег	1
9	Бег на длинные дистанции	1
10	Равномерный бег на длинные дистанции	1
11	Длительный бег	1
12	Выбор упражнений для развития двигательных качеств	1
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)		
Знания о физической культуре (1ч.)		
Планирование занятий физической культурой(1 ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность(1 ч.)		
13	Известные отечественные олимпийские чемпионы	
14	Техника безопасности на уроках гимнастики	1
15	Перестроение	1
16	Акробатические упражнения	1
17	Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма	1
18	Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма	1
19	Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма	1
20	Опорный прыжок Совершенствование	1
21	Опорный прыжок оценивание	1
22	Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча	1
23	Лазание по канату в два приёма	1
24	Акробатика. Брусья. Перекладина.	1
25	Подъём переворотом в упор, переход из стойки на лопатках в полушпагат	1
26	Соревнование по гимнастике	1
27	Перестроение	1
28	Акробатические упражнения совершенствование	1
29	Акробатические упражнения оценивание	1
30	Занятия в закрытых помещениях	1
31	Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма	1
32	Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма оценивание	1

33	Опорный прыжок оценивание	1
34	Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча	1
35	Лазание по канату в два приёма	1
36	Акробатика. Брусья. Перекладина.	1
37	Соревнование по гимнастике	1
38	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельного занятия физической культурой	1
Лыжные гонки (20 ч)		
Организация здорового образа жизни (1 ч.)		
Планирование занятий физической культурой(1 ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность(1 ч.)		
39	Показатели физического развития человека	1
40	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1
41	Техника лыжных ходов	1
42	Техника скольжения	1
43	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе	1
44	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок	1
45	Обучение второму скользящему шагу	1
46	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе	1
47	Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе	1
48	Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе	1
49	Прохождение дистанции 2 км	1
50	Техника скольжения	1
51	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе	1
52	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок	1
53	Обучение второму скользящему шагу	1
54	Обучение второму скользящему шагу	1
55	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе	1
56	Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе	1
57	Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе	1
58	Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе	1
59	Занятия на открытом воздухе	
60	Прохождение дистанции 2 км	1
61	Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой	1
Спортивные игры (24 ч)		
Организация здорового образа жизни (1 ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность(1 ч.)		
62	Показатели физического развития человека	1
63	Техника безопасности при проведении спортивных игр	1
64	Техника перемещений в стойке баскетболиста	1
65	<i>Баскетбол</i> Остановка двумя шагами; техника поворота	1
66	<i>Баскетбол</i> Остановка двумя шагами; техника поворота	1
67	<i>Баскетбол</i> Техника ловли и передачи мяча в движении	1
68	<i>Баскетбол</i> Техника ловли и передачи мяча в движении	1

69	Баскетбол Техника ловли и передачи мяча в движении	1
70	Баскетбол Техника ловли и передачи мяча в движении	1
71	Баскетбол Техника ловли и передачи мяча в движении	1
72	Баскетбол Техника броска одной рукой от плеча в движении	1
73	Баскетбол Техника броска одной рукой от плеча в движении	1
74	Баскетбол Техника броска одной рукой от плеча в движении	1
75	Баскетбол Бросок одной рукой от плеча; остановка шагом	1
76	Баскетбол Бросок одной рукой от плеча; остановка шагом	1
77	Баскетбол Бросок одной рукой от плеча; остановка шагом	1
78	Баскетбол Ловля и передача мяча; ведение мяча на месте	1
79	Баскетбол Техника ведения мяча на месте и в движении	1
80	Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
81	Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
82	Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
83	Волейбол Прием и передача мяча.	1
84	Волейбол Прием и передача мяча. Ведение мяча	1
85	Волейбол Прием мяча после подачи бросок по кольцу	1
86	Волейбол Прием мяча после подачи учебная игра	1
87	Занятия на открытом воздухе	1
Лёгкая атлетика (13 . из 23ч.)		
Организация здорового образа жизни (1 ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность(1ч.)		
88	Осанка человека	1
89	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
90	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
91	Спринтерский бег 60м	1
92	Техника спринтерского бега30м.40м.	1
93	Спринтерский бег прыжок в длину с разбега. Совершенствование.	1
94	Спринтерский бег прыжок в длину с разбега. Оценивание.	1
95	Эстафетный бег, метание малого мяча. Совершенствование.	1
96	Эстафетный бег, метание малого мяча. Оценивание.	1
97	Бег на средние дистанции, эстафетный бег, преодоление препятствий Бег на средние дистанции, эстафетный бег, преодоление препятствий.	1
98	Равномерный бег800м	1
99	Бег на длинные дистанции1000м	1
100	Равномерный бег на длинные дистанции 600м	1
101	Длительный бег 1500м	1
102	Досуг и физическая культура	1

8 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов
Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Лёгкая атлетика (10 ч из 23ч.).		
Знания о физической культуре (1ч.)		
Наблюдение и контроль за состоянием организма (1ч.)		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1
2.	Физическая культура в современном обществе	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4.	Техника спринтерского бега	1
5.	Спринтерский бег прыжок в длину с разбега.	1
6.	Эстафетный бег, метание малого мяча.	1
7.	Бег на средние дистанции, эстафетный бег, преодоление препятствий.	1
8.	Равномерный бег	1
9.	Бег на длинные дистанции	1
10.	Равномерный бег на длинные дистанции	1
11.	Длительный бег	1
12.	Показатели развития организма. Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля	1
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)		
Организация здорового образа жизни (1 ч.)		
Наблюдение и контроль за состоянием организма (1 ч.)		
13.	Физические упражнения для утренней гимнастики	1
14.	Техника безопасности на уроках гимнастики	1
15.	Перестроение	1
16.	Акробатические упражнения	1
17.	Акробатические упражнения	1
18.	Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика	1
19.	Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма	1
20.	Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма	1
21.	Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма	1
22.	Опорный прыжок	1
23.	Опорный прыжок	1
24.	Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча	1
25.	Лазание по канату в два приёма	1
26.	Акробатика. Брусья. Перекладина.	1
27.	Подъём переворотом в упор, переход из стойки на лопатках в полушпагат	1
28.	Соревнование по гимнастике	1
29.	Перестроение	1
30.	Акробатические упражнения	1
31.	Акробатические упражнения	1
32.	Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма	1
33.	Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма	1
34.	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча	1
35.	Лазание по канату в два приёма	1
36.	Акробатика. Брусья. Перекладина.	1
37.	Соревнование по гимнастике	1
38.	Виды нарушений осанки и их профилактика. Оценка собственной осанки	1

Лыжные гонки (20 ч)		
Организация здорового образа жизни (1 ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)		
Знания о физической культуре (1ч.)		
39.	Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Режим питания	1
40.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1
41.	Техника лыжных ходов	1
42.	Техника скольжения	1
43.	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе	1
44.	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок	1
45.	Обучение второму скользящему шагу	1
46.	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе	1
47.	Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе	1
48.	Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе	1
49.	Прохождение дистанции 2 км	1
50.	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе	1
51.	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок	1
52.	Обучение второму скользящему шагу	1
53.	Обучение второму скользящему шагу	1
54.	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе	1
55.	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе	1
56.	Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе	1
57.	Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе	1
58.	Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе	1
59.	Физические упражнения дыхательной гимнастики	
60.	Прохождение дистанции 2 км	1
61.	Виды спорта зимних Олимпийских игр	
Спортивные игры (24 ч)		
Наблюдение и контроль за состоянием организма (1ч.)		
62.	Техника безопасности при проведении спортивных игр	1
63.	Техника перемещений в стойке баскетболиста	1
64.	<i>Баскетбол</i> Остановка двумя шагами; техника поворота	1
65.	<i>Баскетбол</i> Остановка двумя шагами; техника поворота	1
66.	<i>Баскетбол</i> Техника ловли и передачи мяча в движении	1
67.	<i>Баскетбол</i> Техника ловли и передачи мяча в движении	1
68.	<i>Баскетбол</i> Техника ловли и передачи мяча в движении	1
69.	<i>Баскетбол</i> Техника ловли и передачи мяча в движении	1
70.	<i>Баскетбол</i> Техника ловли и передачи мяча в движении	1
71.	<i>Баскетбол</i> Техника броска одной рукой от плеча в движении	1
72.	<i>Баскетбол</i> Техника броска одной рукой от плеча в движении	1
73.	<i>Баскетбол</i> Техника броска одной рукой от плеча в движении	1
74.	<i>Баскетбол</i> Бросок одной рукой от плеча; остановка шагом	1
75.	<i>Баскетбол</i> Бросок одной рукой от плеча; остановка шагом	1
76.	<i>Баскетбол</i> Бросок одной рукой от плеча; остановка шагом	1
77.	<i>Баскетбол</i> Ловля и передача мяча; ведение мяча на месте	1
78.	<i>Баскетбол</i> Техника ведения мяча на месте и в движении	1
79.	<i>Волейбол</i> Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
80.	<i>Волейбол</i> Стойки и передвижения, повороты, остановки	1

81.	<i>Волейбол</i> Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
82.	<i>Волейбол</i> Прием и передача мяча.	1
83.	<i>Волейбол</i> Прием и передача мяча.	1
84.	<i>Волейбол</i> Прием и передача мяча.	1
85.	<i>Волейбол</i> Прием мяча после подачи	1
86.	Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки	1
Лёгкая атлетика (13 ч)		
Знания о физической культуре (1ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)		
Организация здорового образа жизни (1 ч.)		
87.	Адаптивная и корригирующая физическая культура	1
88.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
89.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
90.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
91.	Техника спринтерского бега	1
92.	Спринтерский бег прыжок в длину с разбега.	1
93.	Спринтерский бег прыжок в длину с разбега.	1
94.	Эстафетный бег, метание малого мяча.	1
95.	Бег на средние дистанции, эстафетный бег, преодоление препятствий Бег на средние дистанции, эстафетный бег, преодоление препятствий.	1
96.	Равномерный бег	1
97.	Равномерный бег	1
98.	Бег на длинные дистанции	1
99.	Равномерный бег на длинные дистанции	1
100.	Длительный бег	1
101.	Летние Олимпийские виды спорта	1
102.	Домашние задания и отдых в режиме дня. Закаливание организма.	1

9 класс

	Раздел, тема урока	Кол-во часов
Спортивно-оздоровительная деятельность (88ч)		
Лёгкая атлетика (10 ч из 20 ч.)		
Знания о физической культуре (1ч)		
Наблюдение и контроль за состоянием организма (1 ч)		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1
2.	Виды спорта, изучаемые в школе	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4.	Техника спринтерского бега	1
5.	Спринтерский бег прыжок в длину с разбега.	1
6.	Эстафетный бег, метание малого мяча.	1
7.	Бег на средние дистанции, эстафетный бег, преодоление препятствий.	1
8.	Равномерный бег	1
9.	Бег на длинные дистанции	1
10.	Равномерный бег на длинные дистанции	1
11.	Длительный бег	1
12.	Оценка функциональных резервов организмов	1
Гимнастика с основами акробатики (20 ч)		
Наблюдение и контроль за состоянием организма (1 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)		
13.	Оценка двигательных качеств	1
14.	Техника безопасности на уроках гимнастики	1
15.	Перестроение	1
16.	Акробатические упражнения. Обучение	1
17.	Акробатические упражнения. Совершенствование	1
18.	Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма	1
19.	Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма	1
20.	Опорный прыжок. Совершенствование	1
21.	Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча	1
22.	Лазание по канату в два приёма	1
23.	Акробатика. Брусья. Перекладина.	1
24.	Подъём переворотом в упор, переход из стойки на лопатках в полушпагат	1
25.	Соревнование по гимнастике	1
26.	Перестроение	1
27.	Акробатические упражнения	1
28.	Акробатические упражнения, лазания по канату	1
29.	Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма	1
30.	Опорный прыжок. Совершенствование	1
31.	Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча	1
32.	Лазание по канату в два приёма	1
33.	Соревнование по гимнастике	1
34.	Упражнения для развития двигательных качеств	1
Лыжные гонки (18 ч)		
Организация здорового образа жизни (1ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)		
35.	Закаливание организма	1
36.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1
37.	Техника лыжных ходов	1

38.	Техника скольжения	1
39.	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе	1
40.	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок	1
41.	Обучение второму скользящему шагу	1
42.	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе	1
43.	Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе	1
44.	Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе	1
45.	Прохождение дистанции 2 км	1
46.	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок	1
47.	Обучение второму скользящему шагу. Совершенствование	1
48.	Обучение второму скользящему шагу. Оценивания	1
49.	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Оценивание.	1
50.	Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование.	1
51.	Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Оценивание.	1
52.	Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе	1
53.	Прохождение дистанции 2 км	1
54.	Пешие туристические походы	1
Спортивные игры (24 ч)		
Организация здорового образа жизни (1ч)		
Наблюдение и контроль за состоянием организма (1 ч)		
55.	Понятие массаж. Виды массажа.	1
56.	Техника безопасности при проведении спортивных игр	1
57.	Техника перемещений в стойке баскетболиста	1
58.	<i>Баскетбол</i> Остановка двумя шагами; техника поворота. Совершенствование	1
59.	<i>Баскетбол</i> Остановка двумя шагами; техника поворота. Оценивание.	1
60.	<i>Баскетбол</i> Техника ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование.	1
61.	<i>Баскетбол</i> Техника ловли и передачи мяча в движении	1
62.	<i>Баскетбол</i> Техника ловли и передачи мяча в движении .ведение мяча	1
63.	<i>Баскетбол</i> Техника ловли и передачи мяча в движении	1
64.	<i>Баскетбол</i> Техника броска одной рукой от плеча в движении	1
65.	<i>Баскетбол</i> Техника броска одной рукой от плеча в движении. Совершенствование	1
66.	<i>Баскетбол</i> Техника броска одной рукой от плеча в движении. Оценивание	1
67.	<i>Баскетбол</i> Бросок одной рукой от плеча; остановка шагом. Совершенствование	1
68.	<i>Баскетбол</i> Бросок одной рукой от плеча; остановка шагом. Оценивание	1
69.	<i>Баскетбол</i>	1

	Ловля и передача мяча; ведение мяча на месте. Совершенствование	
70.	<i>Баскетбол</i> Техника ведения мяча на месте и в движении	1
71.	<i>Волейбол</i> Стойки и передвижения, повороты, остановки. Совершенствование	1
72.	<i>Волейбол</i> Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
73.	<i>Волейбол</i> Стойки и передвижения, повороты, остановки. Оценивание	1
74.	<i>Волейбол</i> Прием и передача мяча. Совершенствование.	1
75.	<i>Волейбол</i> Прием и передача мяча.	1
76.	<i>Волейбол. Учебная игра</i>	1
77.	<i>Волейбол. Прием мяча после подачи</i>	1
78.	<i>Волейбол. Учебная игра</i>	1
79.	<i>Волейбол. Учебная игра</i>	1
80.	Ведение дневника самонаблюдений	1
Лёгкая атлетика (10 ч)		
Организация здорового образа жизни (1ч)		
Наблюдение и контроль за состоянием организма (1 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч.)		
81.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
82.	Доврачебная помощь	1
83.	Оздоровительный бег	1
84.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
85.	Спринтерский бег, 60м	1
86.	Бег 200м	1
87.	Спринтерский бег прыжок в длину с разбега.	1
88.	Бег 50м. 60м	1
89.	Равномерный бег 800м	1
90.	Равномерный бег 500м	1
91.	Бег на длинные дистанции 1000м. лапта	1
92.	Равномерный бег на длинные дистанции 2000м	1
93.	Выявление и устранение технических ошибок	1
Физическая подготовка с прикладной направленностью 6ч.		
Организация здорового образа жизни (1ч)		
Знания о физической культуре (1ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)		
94.	Физическая культура и качества личности	1
95.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах.	1
96.	Спрыгивание на точность с сохранением равновесия	1
97.	Прыжки через препятствия с грузом на плечах	1
98.	Подъем и спуск бегом с грузом на плечах	1
99.	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1
100.	Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы	1
101.	Основные направления физического воспитания в современном обществе	1
102.	Досуг и физическая культура	1