

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Биритская средняя общеобразовательная школа**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного предмета физическая культура  
составлена на основе требований к результатам освоения основной  
образовательной программы  
основного общего образования МБОУ Биритской СОШ  
для 7-9 классов**

Составитель программы:  
Пересыпкин Андрей Владимирович  
Учитель физической культуры  
I категории

село Бирит 2023 год

**Изучение физической культуры на базовом уровне основного общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

***Предметные результаты изучения курса Физическая культура***

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма;
- укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила пользования спортивным инвентарем;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи;

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

### **В результате изучения курса Физическая культура 7 класса учащиеся**

#### **Научатся:**

##### **в сфере предметных результатов**

- овладеть системой знаний о режиме дня и его основном содержании.
- проводить гимнастику для глаз и, включать ее в режим учебного дня и учебной недели;
- отбирать комплексы корригирующей физической культуры и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий;
- организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при легких травмах;
- уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за динамикой развития своих основных физических качеств; измерять резервы организма с помощью функциональных проб и определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации;
- использовать закаливающие процедуры, банные процедуры для профилактики заболеваний.

##### **в сфере метапредметных результатов:**

- планировать пути достижения целей осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

##### **в сфере личностных результатов**

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- 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;

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

-пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;

- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)

-выполнять после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;

-выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;

-метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега 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;

-выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки);

- выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);

-выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

#### **Получат возможность научиться:**

#### **в сфере предметных результатов**

-выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

-владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-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;

- 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;

-контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) способностей и вести дневник самонаблюдения;

-расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

-развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;

-владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-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 четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **В результате изучения курса Физическая культура 8 класса учащиеся**

#### **Научатся:**

#### **в сфере предметных результатов**

-организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при легких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

-производить 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

-овладеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

-взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

-организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

-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;

-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;

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

информационными жестами.

**в сфере метапредметных результатов:**

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

**в сфере личностных результатов**

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- 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;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из

положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега 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: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); 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 четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

-в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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 четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-вести дневник самонаблюдений;

-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.

### **Получат возможность научиться:**

#### **в сфере предметных результатов**

-понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-способностью 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;

-преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-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;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

#### **в сфере метапредметных результатов**

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **в сфере личностных результатов**

- узнать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;

- проявлять способность 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 учетом устойчивых познавательных интересов;

- проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- уметь вести диалог с другими людьми и достигать взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

### **В результате изучения курса Физическая культура 9 класса учащиеся**

#### **Научатся:**

#### **в сфере предметных результатов**

- проводить комплексы адаптивной физической культуре и профессионально-прикладной физической подготовке;

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при легких травмах;

- производить 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий

физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- 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;

- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;

- организовывать занятия с учетом знаний о возрастных особенностях организма и физической подготовленности;

- 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;

- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;

- применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;

- выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма, и физическую подготовленность;

- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;

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

#### **в сфере метапредметных результатов:**

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- организовывать и проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности;

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её

решения;

- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

#### **в сфере личностных результатов**

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- 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;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега 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: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); 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 четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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 четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- вести дневник самонаблюдений;

- 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.

#### **Получат возможность научиться:**

##### **в сфере предметных результатов**

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- выполнять проект;

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

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

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

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

##### **в сфере метапредметных результатов**

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**в сфере личностных результатов**

- узнать историю физической культуры своего народа: Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г как части наследия народов России, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- проявлять способность 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 учетом устойчивых познавательных интересов;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь вести диалог с другими людьми и достигать взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

**Содержание учебного предмета**

№	Наименование разделов						
	7 класс						
1	в процессе занятий	47	13	12	18	12	102
	8 класс						
2	в процессе занятий	32	24	20	16	10	102
	9 класс						
3	в процессе занятий	33	24	16	16	13	102

**Тематическое планирование 7 класс**

№ урока	Разделы, темы	Кол-во
---------	---------------	--------

		<b>часов</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>23</b>
1	Инструктаж по техники безопасности.	1
2	Развитие скоростных способностей	1
3	Высокий старт и стартовый разгон	1
4	Низкий старт. Стартовый разгон	1
5	Спринт. бег по дистанции	1
6	Спринт. Финальное усилие.	1
7	Эстафетный бег	1
8	Развитие скоростных способностей. Учет в беге на 60 метров.	1
9	Развитие скоростной выносливости	1
10	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
11	Метание мяча на дальность.	1
12	Метание мяча на дальность	1
13	Бег на 100м.	1
14	Прыжки в длину с места.	1
15	Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег.	1
16	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
17	Развитие выносливости.	1
18	Развитие силовой выносливости	1
19	Преодоление препятствий	1
20	Бег по пересеченной местности	1
21	Переменный бег. Бег в гору.	1
22	Кроссовый бег с преодолением препятствий.	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>1</b>
23	ТБ на уроках по футболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	4
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках.	1
25	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные удары. Учебная игра.	1
26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Эстафеты.	1
27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Подача мяча с различных дистанций.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>13</b>
28	СУ. Основы знаний. Упражнения на гибкость.	1
29	Упражнения с внешним сопротивлением	1
30	Кувырок вперед и назад.	1
31	Акробатические упражнения	1
32	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	1
33	Развитие гибкости	1
34	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1
35	Упражнения в висе, равновесии	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>1</b>
36	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг	1
37	Одновременный двухшажный ход	1
38	Одновременный бесшажный ход.	1

39	Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне	1
40	Подъем «елочкой». Повороты при спусках.	18
41	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору	1
42	Торможение «плугом». Переход с хода на ход.	1
43	Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом.	1
44	Спуски с уклонов под 45 градусов. Повороты на месте махом.	1
45	Спуски на склонах. Скользящий шаг.	1
46	Катание с горы. Поворот на месте махом.	1
47	Спуски с горки и подъемы. Передвижение на лыжах в медленном темпе 3,5км.	1
48	Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом».	1
49	Прохождение дистанции 2 -2,5км. Игра «Гонки с преследованием»	1
50	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
51	Сочетание лыжных ходов. Переход с хода на ход.	1
52	Соревнования по лыжным гонкам 3.5 км.	1
53	Подъем «елочкой». Повороты при спусках.	1
54	Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом».	1
55	Прохождение дистанции 2 -2,5км. Игра «Гонки с преследованием»	1
56	Соревнования по лыжным гонкам	1
57	Эстафета	1
	<b>Баскетбол</b>	1
58	Т.Б. на уроке по баскетболу. Набивание мяча	8
59	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
60	Повороты с мячом после остановки	1
61	Ловля и передача мяча	1
62	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника	1
63	Ведение мяча с изменением направления	1
64	Ведение мяча с изменением скорости	1
65	Бросок мяча одной и двумя руками	1
66	Бросок в движении после ловли мяча	1
67	<b>Спортивные игры</b>	18
68	ТБ на уроках по футболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1
69	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках.	1
70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные удары. Учебная игра.	1
71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Эстафеты.	1
72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Подача мяча с различных дистанций.	1
73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные удары. Учебная игра.	1
74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Пас и передача мяча различным способом. Эстафеты.	1

75	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Пас и передача мяча различным способом. Эстафеты.	1
76	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные удары. Учебная игра.	1
77	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные удары. Учебная игра.	1
78	Учебная игра.	1
79	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Подача мяча с различных дистанций.	1
80	<b>Легкая атлетика</b>	1
81	Преодоление препятствий	1
82	Развитие выносливости	1
83	Бег по повороту дорожки	1
84	Переменный бег	1
85	Бег с низкого старта в гору	1
86	Кроссовая подготовка	
87	Развитие силовой выносливости	1
88	Преодоление полосы препятствий	1
89	Гладкий бег	1
90	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1
91	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1
92	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1
93	Развитие скоростных способностей.	1
94	Низкий старт Стартовый разгон	1
95	Бег по дистанции. Финальное усилие.	1
96	Эстафетный бег Развитие скоростных способностей.	1
97	Развитие скоростной выносливости	1
98	Развитие скоростно-силовых способностей	1
99	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	9
100	Метание мяча на дальность.	1
101	Метание мяча на дальность.	1
102	Эстафета	1

### Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Разделы, темы	Кол-во
---------	---------------	--------

		<b>часов</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>
1	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон.	1
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон.	1
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега.	1
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	1
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон.	1
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча.	1
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении.	1
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега.	1
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики	1
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл.	1
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении.	1
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл.	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>
19	ТБ на уроках по футболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках.	1
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные удары. Учебная игра.	1
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Эстафеты.	1
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Подача мяча с различных дистанций.	1
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении.	1

	Штрафные удары. Учебная игра.	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	24
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У.	1
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на гибкость	1
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на гибкость.	1
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на гибкость.	1
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на пресс.	1
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. .	1
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на пресс.	1
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на гибкость, челночный бег	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	15
36	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
37	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1
38	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
39	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
40	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1
41	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1
42	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	1
43	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
44	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
45	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1
46	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1
47	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
48	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	1
49	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
50	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..	1
	<b>Гимнастика</b>	
51	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
52	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на гибкость, челночный бег.	1
53	Строевые упражнения. О.Р.У	1
54	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
55	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1

56	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика	1
57	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
58	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
59	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	1
60	Строевые упражнения. О.Р.У.	1
61	Строевые упражнения. О.Р.У Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
62	Строевые упражнения. О.Р.У.	1
63	Строевые упражнения. О.Р.У.. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
64	<b>Спортивные игры</b>	16
	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1
50	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты	1
51	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1
52	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1
53	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1
54	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	1
55	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1
56	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1
57	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1
58	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден.	1
59	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	1
60	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	1
61	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	1
62	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1
63	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.	1
64	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1
	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	14
65	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1
66	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение	1

	мяча. 2 шага бросок после ведения.	
67	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1
68	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.	1
69	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	1
70	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1
71	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1
72	<b>Легкая атлетика</b>	1
73	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1
74	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	1
75	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1
76	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в.	1
77	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.	1
78	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1
79	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	10
80	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в.	1
81	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1
82	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1
83	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1
84	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1
	<b>Спортивные игры</b>	1
85	ТБ на уроках по футболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1
86	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках.	1
87	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные удары. Учебная игра.	1
88	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Эстафеты.	1
89	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Подача мяча с различных	14

	дистанций.	
90	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные удары. Учебная игра.	1
91	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Пас и передача мяча различным способом. Эстафеты.	1
92	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Пас и передача мяча различным способом. Эстафеты.	1
93	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные удары. Учебная игра.	1
94	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные удары. Учебная игра.	1
95	Учебная игра. Итоговое занятие	1
	<b>Легкая атлетика</b>	1
96	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. (прыжки, многоскоки).	1
97	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	1
98	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1
99	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в.	1
100	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.	1
101	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. (прыжки, многоскоки).	1
102	Итоговое занятие	1

### Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Разделы, темы	Кол-во
---------	---------------	--------

		<b>часов</b>
	<b>Лёгкая атлетика</b>	19
1	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. качеств (подтягивание, пресс).	1
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атлетики. Развитие силовых качеств (подтягивание и пресс).	1

	<b>Спортивные игры</b>	
20	ТБ на уроках по футболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках.	1
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные удары. Учебная игра.	1
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Эстафеты.	1
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Подача мяча с различных дистанций.	1
25	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные удары. Учебная игра.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	24
26	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег)	1
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс)	1
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). бревне. Упражнения на перекладине.	1
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	16
36	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
37	Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1
38	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
39	Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1
40	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)	1
41	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
42	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору	1
43	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1
44	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
45	Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1

46	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
47	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км(д),до 5 км(м)	1
48	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
49	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1
50	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1
51	Подъем в гору. Спуски с горы.	1
	<b>Гимнастика</b>	
52	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1
53	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1
54	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.ОФП(прыжки, гибкость, челночный бег).Эстафеты с использованием элементов гимнастики	1
55	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
56	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
57	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
58	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
59	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
60	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
61	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
62	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1
63	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1
64	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
65	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики	1
	<b>Спортивные игры</b>	13
66	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1
67	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.	1
68	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1
69	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении.	1

	Штрафные броски. Учебная игра	
70	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1
71	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1
72	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.	1
73	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра	1
74	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра.	1
75	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении Штрафные броски.	1
76	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1
77	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты	1
78	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра	1
	<b>Лёгкая атлетика</b>	10
79	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.	1
80	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств.	1
81	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
82	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости	1
83	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атлетики. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
84	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
85	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости	1
86	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атлетики. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
87	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
88	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости	1
	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств	14

88	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости	1
	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств	14
89	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
90	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1
91	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1
	<b>Спортивные игры</b>	1
92	ТБ на уроках по футболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1
93	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках.	1
94	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные удары. Учебная игра.	1
95	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Эстафеты.	1
96	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Подача мяча с различных дистанций.	1
97	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные удары. Учебная игра.	1
98	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Пас и передача мяча различным способом. Эстафеты.	1
99	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Пас и передача мяча различным способом. Эстафеты.	1
100	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные удары. Учебная игра.	1
101	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные удары. Учебная игра.	1
102	Учебная игра. Итоговое занятие	

Рассмотрено  
на ШМО учителей  
естественно-гуманитарного  
цикла Протокол № 1  
Руководитель ШМО  
Вязьмина Т.В.  
«25» 08 2023г.

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
Перинова Н.П.  
Перинова  
«28» 08 2023г.