

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижне-Койская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании

педагогического совета школы протокол от _____

«31» августа 2022 г.

№ 105

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ С.В. Арзамасов
приказ от «01» сентября 2022 г.

№ 262

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2022 / 2023 учебный год**

Учитель Стельмашонок А.С.
Предмет физическая культура

Класс 7-9 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Нижне-Койской» ООШ, требованиями примерной основной образовательной программы по «Физической культуре» и авторской программы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров «Физическая культура 5-9 класс» «общеобразовательная школа 21 века», 2014 год

Цель программы: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека

Задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирование двигательных умений и навыков, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- расширение функциональных возможностей, расширение их адаптивных свойств за счет направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
- формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движения;
- формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижения осознания красоты и эстетической ценности физической культурой, уважения к различным системам физической культуры;
- воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

В авторскую программу изменения не внесены.

Предпочтительные формы организации учебного процесса: индивидуальная, парная, фронтальная, групповая.

Технологии: ИКТ, игровая, здоровьесберегающая, система диалектического обучения.

«Физическая культура» — 306 ч (три часа в неделю в каждом классе): 7 класс — 102 ч; 8 класс — 102 ч; 9 класс — 102 ч;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты освоения ООО должны отражать: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а так же на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально-значимом труде; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

Метапредметные результаты освоения ООО должны отражать: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее 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, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; смысловое чтение; 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение письменной речью; монологической контекстной речью; формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения ООО: понимание роли и значения физкультуры в формировании личностных качеств, в активном включении в ЗОЖ, укреплении и сохранении здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании, создание основы для формировании интереса к расширению и углублению знаний по истории физкультуры, спорта и олимпийского движения, освоение умения отбирать упражнения и регулировать нагрузки для самостоятельных занятий с различной

направленность с учетом возможностей и особенностей организма, планировать содержание занятий, включать их в режим дня; приобретение опыта организации самостоятельных занятий с соблюдением правил ТБ и профилактики травматизма; освоение умения оказывать доврачебную помощь; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, форм активного досуга и отдыха; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития физкачеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физкультурой посредством использования стандартных нагрузок и проб, определять режимы нагрузок, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий с разной целевой ориентацией; формирование умений выполнять комплексы упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и способности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; владение основами техники действий, приемами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие физкачеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Учащиеся должны **демонстрировать**, с учетом индивидуальных возможностей, требования норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «**Готов к труду и обороне**».

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени			-	-	-
3.	Подтягивание на высокой перекладине	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330

	или прыжок в длину с места	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
9.	Плавание на 50 м	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ученик научится:

- определять понятие «физическая подготовка»;
- раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки;
- 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 раскрывать зависимость между объёмом 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;
- раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- 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
- называть и соблюдать правила техники безопасности;
- 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
- 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

Раздел 1. Знания о физической культуре. Древние Олимпийские игры. Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни Показатели здоровья человека. Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Виды физической подготовки. Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка. Методика планирования занятий физической культурой. Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Утренняя гигиеническая гимнастика. Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Физкультминутки. Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. 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). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность). Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка». Спортивные игры. Футбол, волейбол и баскетбол. 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, волейбол и баскетбол

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ 7класс

Рабочей программой предусмотрено выполнение 32 зачетов в рамках текущего контроля и 1 итоговой зачетной работы.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАЧЕТНЫХ РАБОТ

№ п/п	Форма контроля	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Бег 30 метров - зачет	1		
2	Бег 60 метров - зачет	1		
3	Бег 6 минут - зачет	1		
4	Прыжок в длину с места - зачет	1		
5	Подтягивание на перекладине - зачет	1		
6	Челночный бег 3x10 метров - зачет	1		
7	Наклон вперед из положения стоя - зачет	1		
8	Сгибание рук в упоре лежа - зачет	1		
9	Прыжок в длину с разбега - зачет	1		
10	Бег 1,5 км - зачет	1		
11	Метание в горизонтальную цель - зачет	1		
12	Метание в вертикальную цель - зачет	1		
13	Метание мяча на дальность - зачет	1		
14	Прыжок в высоту - зачет	1		
15	Кувырок вперед - зачет	1		
16	Кувырок назад - зачет	1		
17	Стойка на лопатках - зачет	1		
18	«Мост» из положения лежа на спине - зачет	1		
19	Акробатическая комбинация – зачет	1		
20	Преодоление полосы препятствий - зачет	1		
21	Скользкий шаг – зачет	1		
22	Подъемы в гору – зачет	1		

23	Спуски с горок – зачет	1		
24	Попеременный двухшажный ход – зачет	1		
25	Одновременный одношажный ход – зачет	1		
26	Перемещения на лыжах 2 км - зачет	1		
27	Акробатическая комбинация – зачет	1		
28	Опорный прыжок - зачет	1		
29	Передача мяча - зачет	1		
30	Ведение мяча - зачет	1		
31	Удары по воротам - зачет	1		
32	Итоговая зачетная работа: «Сдача норм ГТО»	1		
33	Остановка мяча - зачет	1		

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ 8 класс

Рабочей программой предусмотрено выполнение 32 зачетов в рамках текущего контроля и 1 итоговой зачетной работы.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАЧЕТНЫХ РАБОТ

№ п/п	Форма контроля	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Бег 30 метров - зачет	1		
2	Бег 60 метров - зачет	1		
3	Бег 6 минут- зачет	1		
4	Прыжок в длину с места - зачет	1		
5	Подтягивание на перекладине - зачет	1		
6	Челночный бег 3х10 метров - зачет	1		
7	Наклон вперед из положения стоя - зачет	1		
8	Сгибание рук в упоре лежа - зачет	1		
9	Прыжок в длину с разбега - зачет	1		
10	Бег 1,5 км - зачет	1		
11	Метание в горизонтальную цель - зачет	1		
12	Метание в вертикальную цель - зачет	1		
13	Метание мяча на дальность - зачет	1		
14	Прыжок в высоту - зачет	1		
15	Кувырок вперед - зачет	1		
16	Кувырок назад - зачет	1		
17	Стойка на лопатках - зачет	1		
18	«Мост» из положения лежа на спине - зачет	1		
19	Акробатическая комбинация – зачет	1		
20	Преодоление полосы препятствий - зачет	1		
21	Скользкий шаг – зачет	1		
22	Подъемы в гору – зачет	1		
23	Спуски с горок – зачет	1		
24	Попеременный двухшажный ход – зачет	1		
25	Одновременный одношажный ход – зачет	1		

26	Перемещения на лыжах 2 км - зачет	1		
27	Акробатическая комбинация – зачет	1		
28	Опорный прыжок - зачет	1		
29	Передача мяча - зачет	1		
30	Ведение мяча - зачет	1		
31	Удары по воротам - зачет	1		
32	Итоговая зачетная работа: «Сдача норм ГТО»	1		
33	Остановка мяча - зачет	1		

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ 9 класс

Рабочей программой предусмотрено выполнение 32 зачетов в рамках текущего контроля и 1 итоговой зачетной работы.

№ п/п	Форма контроля	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Бег 30 метров - зачет	1		
2	Бег 60 метров - зачет	1		
3	Бег 6 минут - зачет	1		
4	Прыжок в длину с места - зачет	1		
5	Подтягивание на перекладине - зачет	1		
6	Челночный бег 3x10 метров - зачет	1		
7	Наклон вперед из положения стоя - зачет	1		
8	Сгибание рук в упоре лежа - зачет	1		
9	Прыжок в длину с разбега - зачет	1		
10	Бег 2 км - зачет	1		
11	Метание в горизонтальную цель - зачет	1		
12	Метание в вертикальную цель - зачет	1		
13	Метание мяча на дальность - зачет	1		
14	Прыжок в высоту - зачет	1		
15	Подъем туловища - зачет	1		
16	Длинный кувырок вперед - зачет	1		
17	Кувырок назад перекатом стойка на лопатках - зачет	1		
18	Акробатическая комбинация – зачет	1		
19	Опорный прыжок- зачет	1		
20	Лазание по канату - зачет	1		
21	Преодоление полосы препятствий - зачет	1		
22	Одновременный бесшажный ход – зачет	1		
23	Подъемы в гору – зачет	1		
24	Спуски с горок – зачет	1		
25	Попеременный двухшажный ход – зачет	1		
26	Одновременный одношажный ход – зачет	1		
27	Перемещения на лыжах 3 км - зачет	1		
28	Ловля и передача в движении - зачет	1		
29	Ведение мяча, изменяя направление - зачет	1		
30	Итоговая зачетная работа: «Сдача норм ГТО»	1		
31	Штрафной бросок - зачет	1		

32	Баскетбольная комбинация - зачет	1	
----	----------------------------------	---	--

Тематическое планирование 7 класс

№	Дата	Корректировка	Тема урока
Планирование занятий физической культурой - 2 ч			
1			Виды физической подготовки
2			Методика планирования занятий физкультурой
Легкая атлетика – 25 ч			
3			Техника безопасности – «легкая атлетика».
4			Бег 30 метров - зачет
5			Бег 60 метров - зачет
6			Бег 6 минут- зачет
7			Прыжок в длину с места - зачет
8			Подтягивание на перекладине - зачет
9			Челночный бег 3х10 метров- зачет
10			Наклон вперед из положения стоя - зачет
11			Сгибание рук в упоре лежа- зачет
12			Прыжок в длину с разбега
13			Прыжок в длину с разбега - зачет
14			Бег 1,5 км - зачет
15			Метание в горизонтальную цель
16			Метание в горизонтальную цель - зачет
17			Метание в вертикальную цель
18			Метание в вертикальную цель - зачет
19			Метание мяча на дальность
20			Метание мяча на дальность - зачет
21			Прыжок в высоту
22			Прыжок в высоту с разбега
23			Прыжок в высоту - зачет
24			Подвижные игры с бегом
25			Подвижные игры с прыжками
26			Подвижные игры с метаниями
27			Подвижные игры легкой атлетики
Знания о физической культуре– 3 ч			
28			Древние Олимпийские игры
29			Мифы и легенды о появлении древних игр
30			Виды состязаний в древности
Гимнастика с основами акробатики – 19 ч			
31			Техника безопасности на уроках гимнастики
32			Организующие команды и приемы
33			Лазание по гимнастической стенке
34			Лазание по гимнастической скамейке
35			Перелазание через препятствия
36			Группировки, перекаты

37			Кувырок вперед - зачет
38			Кувырок назад - зачет
39			Стойка на лопатках - зачет
40			«Мост» из положения лежа на спине - зачет
41			Акробатическая комбинация
42			Акробатическая комбинация – зачет
43			Упражнения на напольном бревне
44			Опорный прыжок через горку матов
45			Подвижные «гимнастические» игры
46			Преодоление полосы препятствий
47			Преодоление полосы препятствий - зачет
48			Подтягивание на перекладине
49			Лазание по канату
Физкультурно-оздоровительная деятельность - 4 ч			
50			Правила выполнения утренней гимнастики.
51			Комплексы для утренней гимнастики
52			Цель выполнения физкультминуток
53			Комплексы упражнений для физкультминуток
Лыжные гонки – 20 ч			
54			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки
55			Одежда для занятий, выбор снаряжения
56			Способы переноски и стойки на лыжах
57			Ступающий шаг без палок и с палками
58			Скользкий шаг без палок
59			Скользкий шаг с палками
60			Скользкий шаг – зачет
61			Повороты переступанием
62			Подъем «полуелочкой», «елочкой»
63			Подъем «лесенкой», торможение «плугом»
64			Подъемы в гору – зачет
65			Спуски с пологих горок
66			Спуски с низких горок
67			Спуски с горок – зачет
68			Попеременный двухшажный ход
69			Попеременный двухшажный ход – зачет
70			Одновременный одношажный ход
71			Одновременный одношажный ход – зачет
72			Повороты переступанием на внутреннюю лыжню
73			Перемещения на лыжах 2 км - зачет
Гимнастика с основами акробатики – 6 ч			
74			Акробатическая комбинация
75			Акробатическая комбинация – зачет
76			Опорный прыжок - ноги вместе
77			Опорный прыжок - ноги врозь
78			Опорный прыжок - зачет
79			Преодоление полосы препятствий
Спортивные игры – 20 ч			

80			Техника безопасности «футбол»
81			Правила игры в футбол
82			Передача мяча внешней стороной в парах
83			Передача мяча внешней стороной в тройках
84			Передача мяча внешней стороной в квадратах
85			Передача мяча - зачет
86			Ведение мяча шагом
87			Ведение мяча бегом
88			Ведение мяча с изменением направления
89			Ведение мяча - зачет
90			Удар внутренней стороной стопы
91			Удар серединой подъема
92			Удар внутренней частью подъема
93			Удары по воротам - зачет
94			Итоговая зачетная работа: «Сдача норм ГТО»
95			Остановка внутренней стороной стопы
96			Остановка передней частью подъема стопы
97			Остановка мяча подошвой
98			Остановка мяча - зачет
99			Игры и игровые задания
Организация здорового образа жизни – 3 ч			
100			Понятие «здоровье»
101			Признаки крепкого здоровья
102			Показатели здоровья

Тематическое планирование 8 класс

№	Дата	Корректировка	Тема урока
Организация здорового образа жизни – 2 ч			
1			Понятие «здоровый образ жизни»
2			Распорядок дня
Легкая атлетика – 23 ч			
3			Техника безопасности – «легкая атлетика».
4			Бег 30 метров - зачет
5			Бег 60 метров - зачет
6			Бег 6 минут- зачет
7			Прыжок в длину с места - зачет
8			Подтягивание на перекладине - зачет
9			Челночный бег 3x10 метров- зачет
10			Наклон вперед из положения стоя - зачет
11			Сгибание рук в упоре лежа- зачет
13			Прыжок в длину с разбега - зачет
14			Бег 1,5 км - зачет

16			Метание в горизонтальную цель - зачет
18			Метание в вертикальную цель - зачет
20			Метание мяча на дальность - зачет
23			Прыжок в высоту - зачет
32			Лазание по снарядам - зачет
33			Два кувырок вперед - зачет
35			Кувырок назад в полушпагат - зачет
36			Стойка на лопатках - зачет
37			«Мост» из положения лежа на спине - зачет
39			Акробатическая комбинация – зачет
43			Опорный прыжок- зачет
47			Преодоление полосы препятствий - зачет
58			Скользящий шаг – зачет
62			Подъемы в гору – зачет
65			Спуски с горок – зачет
67			Попеременный двухшажный ход – зачет
69			Одновременный одношажный ход – зачет
71			Перемещения на лыжах 2 км - зачет
72			Акробатическая комбинация
73			Акробатическая комбинация – зачет
74			Опорный прыжок
75			Опорный прыжок - зачет
83			Прием мяча - зачет
89			Передача мяча - зачет
90			Итоговая зачетная работа: «Сдача норм ГТО»
Планирование занятий физической культурой – 3 ч			
100			Определение типов телосложения
101			Тесты и оценка уровня развития физкачеств
102			Оценка собственной физической подготовленности

Тематическое планирование 9 класс

№	Дата	Корректировка	Тема урока
Знания о физической культуре– 2 ч			
1			Олимпийские игры 1980 г. и Сочи 2014 г
2			Отечественные олимпийские чемпионы
Легкая атлетика – 23 ч			
3			Техника безопасности – «легкая атлетика»
4			Бег 30 метров - зачет
5			Бег 60 метров - зачет
6			Бег 6 минут - зачет
7			Прыжок в длину с места - зачет
8			Подтягивание на перекладине - зачет
9			Челночный бег 3x10 метров - зачет
10			Наклон вперед из положения стоя - зачет

11			Сгибание рук в упоре лежа - зачет
12			Прыжок в длину с разбега
13			Прыжок в длину с разбега - зачет
14			Бег 2 км - зачет
15			Метание в горизонтальную цель
16			Метание в горизонтальную цель - зачет
17			Метание в вертикальную цель
18			Метание в вертикальную цель - зачет
19			Метание мяча на дальность
20			Метание мяча на дальность - зачет
21			Прыжок в высоту
22			Прыжок в высоту с разбега
23			Прыжок в высоту - зачет
24			Подъем туловища - зачет
25			Подвижные игры легкой атлетики
Гимнастика с основами акробатики – 23 ч			
26			Техника безопасности на уроках гимнастики
27			Лазание по гимнастической стенке и скамейке
28			Лазание по гимнастической стенке
29			Организующие команды и приемы
30			Два кувырок вперед
31			Длинный кувырок вперед
32			Длинный кувырок вперед - зачет
33			Кувырок назад в полушпагат
34			Кувырок назад перекатом стойка на лопатках - зачет
35			Стойка на голове и руках
36			Акробатическая комбинация
37			Акробатическая комбинация – зачет
38			Упражнения на перекладине
39			Передвижение в висячем и упорном положении
40			Упражнения на напольном бревне
41			Прыжок через гимнастического козла «ноги врозь»
42			Прыжок через гимнастического козла «ноги вместе»
43			Опорный прыжок - зачет
44			Лазание по канату в два приема
45			Лазание по канату в три приема
46			Лазание по канату - зачет
47			Преодоление полосы препятствий
48			Преодоление полосы препятствий - зачет
Организация здорового образа жизни – 3 ч			
49			Показатели физического развития человека
50			Понятие «осанка», причины ее нарушения
51			Профилактика нарушений осанки
Лыжные гонки – 20 ч			
52			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки
53			Одежда для занятий, выбор снаряжения
54			Способы переноски и стойки на лыжах
55			Правила соревнований по лыжным гонкам
56			Скольльзящий шаг с палками

57			Одновременный бесшажный ход
58			Одновременный бесшажный ход – зачет
59			Повороты переступанием
60			Подъем «полуелочкой», «елочкой»
61			Подъем «лесенкой», торможение «плугом»
62			Подъемы в гору – зачет
63			Спуски в основной стойке
64			Спуски в высокой стойке
65			Спуски с горок – зачет
66			Попеременный двухшажный ход
67			Попеременный двухшажный ход – зачет
68			Одновременный одношажный ход
69			Одновременный одношажный ход – зачет
70			Повороты переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжню
71			Перемещения на лыжах 3 км - зачет
Физкультурно–оздоровительная деятельность – 4 ч			
72			Занятия в закрытых помещениях
73			Единоборства, шейпинг
74			Занятия в открытых помещениях
75			Оздоровительные бег и ходьба
Спортивные игры – 24 ч			
76			Техника безопасности «баскетбол»
77			Правила соревнований
78			Остановка прыжком в баскетболе
79			Остановка двумя шагами
80			Передача двумя от груди, одной и двумя снизу и сверху
81			Передача мяча одной от плеча
82			Ловля и передача в движении - зачет
83			Ведение мяча сидя
84			Ведение мяча вокруг себя
85			Ведение мяча двумя руками
86			Ведение мяча шагом
87			Ведение мяча бегом
88			Ведение мяча, изменяя направление
89			Ведение мяча, изменяя направление - зачет
90			Итоговая зачетная работа: «Сдача норм ГТО»
91			Бросок мяча в кольцо двумя руками
92			Бросок мяча в кольцо одной от плеча
93			Штрафной бросок
94			Штрафной бросок - зачет
95			Бросок в кольцо после двух шагов
96			Бросок в кольцо после остановки прыжком
97			Ведение с изменением направления, бросок в кольцо после двух шагов
98			Ведение с изменением направления, бросок в кольцо после остановки прыжком
99			Баскетбольная комбинация - зачет
Планирование занятий физической культурой – 3 ч			

100			Выбор упражнений для развития физкачеств
101			Комплекс упражнений для самостоятельных занятий
102			Выбор одежды для занятий физкультурой