

Утверждено:  
Директор  
МБОУ г. Иркутска СОШ №57  
Ю.К. Кудашкина *ов*  
от «1» сентября 2022 г.



Рассмотрено:  
Заседание НМС  
МБОУ г. Иркутска СОШ №57  
Протокол № 1  
от «29» августа 2022 г.

**Рабочая программа по химии для 8-9 классов  
ФГОС ООО  
(уровень: общеобразовательный)**

**2022-2023 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ г. Иркутска СОШ № 57, реализующей ФГОС на уровне основного общего образования.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Целью обучения физической культуре в основной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

### **Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### Содержание курса

**Знания о физической культуре.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровый образ жизни. Первая помощь при травма.

**Способы физкультурной деятельности.** Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

**Приёмы закаливания.** Воздушные, солнечные ванны.

**Спортивные игры.** Терминология избранной игры. Правила организация проведения соревнований. Основные приёмы. Игра по правилам.

**Гимнастика.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей, гибкости. Страховка во время занятий. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке. Висы и упоры.

**Лёгкая атлетика.** Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация соревнований. Техника безопасности. Помощь в судействе. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции. Прыжки в длину. Метание мяча.

**Плавание.** Терминология плавательных упражнений, способов плавания. Техника безопасности на уроках в бассейне. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала (3 часа в неделю)

Разделы и темы	Классы				
	V	VI	VII	VIII	IX
<b>Теоретико-методические основы физической культуры</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
1. Основы истории физической культуры и спорта	2	2	2	2	2
2. Основы обучения двигательным действиям	6	4	3	3	3
3. Основы воспитания физических качеств	6	6	5	5	5
4. Психологические основы физической культуры	2	4	4	4	4
5. Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности	10	10	10	10	12
6. Основы гигиены физического воспитания и закаливания, профилактики травматизма	2	2	2	2	2
7. Основы тестирования, самоконтроля и взаимоконтроля	2	2	2	2	1

8. Методическая практика	4	4	6	6	6
<b>Базовые средства двигательной деятельности</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
1. Лазная подготовка	+	+	+	+	+
2. Гимнастика с основами акробатики	+	+	+	+	+
3. Спортивные игры	+	+	+	+	+
<b>Избранные виды спортивной специализации</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>
Гимнастика с основами акробатики	+	+	+	+	+
Легкая атлетика	+	+	+	+	+
Лыжная подготовка	+	+	+	+	+
Футбол	+	+	+	+	+
Волейбол	+	+	+	+	+
Баскетбол	+	+	+	+	+
Плавание	+	+	+	+	+

### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12		5,8-5,4		6,2	6,0-5,4	5,0
			13	6,0	5,6-5,2	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,9	5,5-5,1	4,8	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,8	5,3-4,9	4,7	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12		9,0-8,6			9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,3	8,7-8,3	8,3	10,0	9,4-9,0	8,6
			15	9,0	8,4-8,0	8,0	9,9	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12		165-180		135	155-175	190
			13	145	170-190	200	140	160-180	200
			14	150	180-195	205	145	160-180	200
			15	160	190-205	210	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12		1100-1200		750	900-1050	
			13	950	1150-1250	1350	800	950-1100	1150
			14	1000	1200-1300	1400	850	1000-1150	1200
			15	1050	1250-1350	1450	900	1050-1200	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения, сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15,0 и выше
			12		6-8		5	9-11	
			13	2	5-7	10	6	10-12	16,0
			14	2	7-9	9,0	7	12-14	18,0
			15	3	8-10	11,0	7	12-14	20,0
6	Силовые	Подтягивание на	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6		4	11-15	20

	высокой	13	1	5-6	7	5	12-15	19
	переклади	14	2	6-7	8	5	13-15	17
	не из	15	3	7-8	9	5	12-13	16
	виса, кол-				10			
	во раз							
	(М); на							
	низкой							
	переклади							
	не из виса							
	лежа, кол-							
	во раз (Д)							

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п./п.	тема урока	КОЛ-ВО часов
1.	Т.Б. на занятиях занятий физической культурой.	1
2.	Техника челночного бега, низкий старт.	1
3.	Стартовые ускорения 30,60м. Игра в лапту.	1
4.	Бег 30,60 метров на результат, тестирование.	1
5.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
6.	Прыжок в длину с разбега.	1
7.	Бег на средние дистанции 200,400 метров.	1
8.	Прыжки в длину с разбега(тест). Игра в лапту.	1
9.	Развитие координационных способностей.	1
10.	Метание мяча в цель, тестирование. Игра в футбол.	1
11.	Челночный бег 3*10 м., тестирование.	1
12.	Тестирование бега на 800 м.	1
13.	Бег 1000м.	1
14.	Прыжок в длину с места, тестирование. Игра в лапту.	1
15.	Техника безопасности во время занятий плаванием.	1
16.	Развитие силовых качеств. Игра в лапту.	1
17.	Подъём туловища из положения, лёжа -тест.	1
18.	Кроль на груди.	1
19.	Круговая тренировка.	1
20.	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Баскетбол.	1
21.	Кроль на спине. Поднимание предметов со дна.	1
22.	Баскетбол. Ловля мяча на месте.	1
23-24.	Баскетбол. Ловля мяча на месте.	2
25.	Обучение движению ног при плавании брасс.	1
26.	Ловля и передача мяча.	1
27.	Вольный стиль 50 метров.	1
28.	Техника безопасности на уроках гимнастикой.	1
29.	Перекаты в группировке.	1
30.	Освоение технике плавания Кроль на груди и на спине.	1
31.	Стойка на лопатках.	1
32.	Кувырок вперед и назад.	1
33.	Освоение техники плавания движение ног при плавании кроль на груди. Водное поло.	1
34.	Акробатические упражнения.	1
35.	Упражнение на пресс (тест)	1
36.	Старт с тумбочки. Поднимание предметов со дна.	1
37.	Опорный прыжок.	1
38.	Сгибание рук в висе, тестирование.	1
39.	Согласование движений рук и ног в кроле на груди, при плавании на спине.	1
40.	Опорный прыжок «ноги врозь»	1
41.	Упражнения в равновесие, акробатическая комбинация.	1

42.	Согласование движений рук и ног кролем на груди с дыханием.	1
43.	Висы. Строевые упражнения.	1
44.	Висы. Строевые упражнения	1
45.	Обучение движений рук при плавании кролем на спине.	1
46.	Опорный прыжок на результат, тестирование.	1
47.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
48.	Водное поло.	1
49.	ТБ на занятиях спортивных игр. Волейбол.	1
50.	Стойка и передвижения игрока в волейболе.	1
51.	Брасс. Движение рук и ног. Обучение.	1
52-	Верхняя передача мяча над собой.	2
53	Верхняя передача мяча над собой.	
54.	Брасс.	1
55.	Нижняя передача мяча над собой.	2
56.	Нижняя передача мяча над собой.	
57.	Скольжение на спине с различным положением рук.	1
58.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1
59.	Нижняя подача мяча. Игра пионер – бол с элементами волейбола.	1
60.	Скольжение на груди, прямые руки вперёди. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	1
61	Приём и передача мяча.	2
62.	Приём и передача мяча.	
63.	Плавание при помощи движения ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду.	1
64-65.	Подача мяча. Тестирование. Игра «Лапта волейболиста»	2
66.	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.	1
67.	Приём мяча с подачи. Эстафета волейболиста.	1
68.	Приём мяча с подачи. Эстафета волейболиста.	1
69.	Плавание произвольным способом.	1
70.	Учебная игра в волейбол.	1
71.	Учебная игра в волейбол.	1
72.	Изучение техники «Торпеда» на груди и на спине.	1
73.	Обучение передачи мяча.	2
74.	Обучение передачи мяча.	
75.	Плавание комбинированным способом: руки брасс, ноги кроль; руки дельфин, ноги кроль.	1
76.	Обучение передачи мяча.	1
77.	Обучение передачи мяча.	1
78.	Обучение умений в плавании способом «кроль на груди»	1
79.	Основные приёмы игры	1
80.	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания.	1
81.	Инструктаж по ТБ на занятиях Баскетбол.	1
82.	Владение баскетбольным мячом.	1
83	Совершенствование техники плавания. Игры в воде.	1
84	Техника владения мячом в баскетболе.	1
85.	Штрафной бросок, тестирование.	1
86	Обучения техники плавания. Старт с тумбочки.	1
87.	Техника владения мячом в баскетболе.	1
88.	ОФП. Развитие силовых качеств.	1
89.	Плавание произвольным стилем 25 метров, тестирование.	1
90.	Прыжок в длину с места, тестирование.	1
91.	Стартовые ускорения на отрезках 60м, 100м.	1
92.	Челночный бег 3*10 м (с).	1
93.	Прыжки в длину с разбега.	1
94.	Бег на 30 метров, тестирование.	1
95.	Бег 60 метров, тестирование.	1
96	Бег на 100 м, 200 м метров.	1



97.	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
98.	Развитие координационных способностей в л/а	1
99.	Бег на выносливость 400 м, 800 м (тест)	1
100.	Преодоление полосы препятствий (тест)	1
101.	Прыжки в длину с разбега (тест)	1
102.	Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС**

<b>№ п./п.</b>	<b>тема урока</b>	<b>КОЛ-ВО ЧАСОВ</b>
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1
2.	Техника челночного бега, низкий старт.	1
3.	Стартовые ускорения на 30,60м. Игра в лапту.	1
4.	Бег 30,60 метров на результат, тестирование.	1
5.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
6.	Прыжок в длину с разбега.	1
7.	Бег на средние дистанции 200,400 метров.	1
8.	Прыжки в длину с разбега на результат, тестирование. Игра в лапту.	1
9.	Развитие координационных способностей средствами лёгкой атлетики.	1
10.	Метание мяча в цель, тестирование. Игра в футбол.	1
11.	Челночный бег 3*10 м., тестирование.	1
12.	Тестирование бега на 800 м.	1
13.	Бег 1000м.	1
14.	Прыжок в длину с места, тестирование. Игра в лапту.	1
15.	Техника безопасности во время занятий плаванием.	1
16.	Развитие силовых качеств. Игра в лапту.	1
17.	Подъём туловища из положения, лёжа за 30 секунд, тестирование.	1
18.	Кроль на груди.	1
19.	Круговая тренировка.	1
20.	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Баскетбол.	1
21.	Кроль на спине. Поднимание предметов со дна.	1
22.	Баскетбол. Ловля мяча на месте.	1
23-24.	Баскетбол. Ловля мяча на месте.	2
25.	Обучение движению ног при плавании брасс.	1
26.	Ловля и передача мяча.	1
27.	Вольный стиль 50 метров.	1
28.	Техника безопасности на уроках гимнастикой.	1
29.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
30.	Освоение технике плавания Кроль на груди и на спине.	1
31.	Стойка на лопатках.	1
32.	Кувырок вперед и назад.	1
33.	Освоение техники плавания движение ног при плавании кроль на груди. Водное поло.	1
34.	Акробатические упражнения.	1
35.	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой, Тестирование.	1
36.	Старт с тумбочки. Поднимание предметов со дна.	1
37.	Опорный прыжок.	1
38.	Сгибание рук в висе, тестирование.	1
39.	Согласование движений рук и ног в кроле на груди, при плавании на спине.	1
40.	Опорный прыжок «ноги врозь» Прыжок боком с поворотом на 90 <sup>0</sup> .	1
41.	Упражнения в равновесие, акробатическая комбинация.	1
42.	Согласование движений рук и ног кролем на груди с дыханием.	1

43.	Висы. Строевые упражнения.	1
44.	Висы. Строевые упражнения.	1
45.	Совершенствование движений рук при плавании кролем на спине.	1
46.	Опорный прыжок на результат, тестирование.	1
47.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
48.	Водное поло.	1
49.	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивных игр. Волейбол.	1
50.	Стойка и передвижения игрока в волейболе.	1
51.	Брасс. Движение рук и ног. Обучение.	1
52-	Верхняя передача мяча над собой.	2
53	Верхняя передача мяча над собой.	
54.	Брасс.	1
55.	Нижняя передача мяча над собой.	2
56.	Нижняя передача мяча над собой.	
57.	Скольжение на спине с различным положением рук.	1
58.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1
59.	Нижняя подача мяча. Игра пионер – бол с элементами волейбола.	1
60.	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	1
61.	Приём и передача мяча.	2
62.	Приём и передача мяча.	
63.	Плавание при помощи движения ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду.	1
64-65.	Подача мяча. Тестирование.Игра « Лапта волейболиста»	2
66.	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.	1
67.	Приём мяча с подачи. Эстафета волейболиста.	1
68.	Приём мяча с подачи. Эстафета волейболиста.	1
69.	Плавание произвольным способом.	1
70.	Учебная игра в волейбол.	1
71.	Учебная игра в волейбол.	1
72.	Изучение техники «Торпеда» на груди и на спине.	1
73.	Совершенствование передачи мяча.	2
74.	Совершенствование передачи мяча.	
75.	Плавание комбинированным способом: - руки брасс, ноги кроль;- руки дельфин, ноги кроль.	1
76.	Совершенствование передачи мяча.	1
77.	Совершенствование передачи мяча.	
78.	Совершенствование умений в плавании способом «кроль на груди»	1
79.	Основные приёмы игры.	2
80.		
81.	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания.	1
82.	Инструктаж по ТБ на занятиях Баскетбол.	1
83.	Владение баскетбольным мячом.	1
84.	Совершенствование техники плавания. Игры в воде.	1
85.	Техника владения мячом в баскетболе.	1
86.	Штрафной бросок, тестирование.	1
87.	Совершенствование техники плавания. Старт с тумбочки.	1
88.	Техника владения мячом в баскетболе.	1
89.	ОФП. Развитие силовых качеств.	1
90.	Плавание произвольным стилем 25 метров, тестирование.	1
91.	Прыжок в длину с места, тестирование.	1

92.	Стартовые ускорения на отрезках 60м,100м.	1
93.	Челночный бег 3*10 м (с).	1
94.	Прыжки в длину с разбега.	1
95.	Бег на 30 метров, тестирование.	1
96.	Бег 60 метров, тестирование.	1
97-98	Бег на выносливость,400,800 метров.	2
99.	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
100.	Развитие координационных способностей средствами лёгкой атлетики.	1
101.	Преодоление полосы препятствий из 9 элементов.	1
102	Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	тема урока	кол-во часов
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1
2.	Беговые упражнения. Челночный бег.	1
3.	Стартовые ускорения на 30,60м. Игра в лапту.	1
4.	Бег 30,60 метров, тест.	1
5.	Смешанная эстафета 4*200м	1
6.	Прыжок в длину с разбега.	1
7.	Бег на средние дистанции 200,400 метров.	1
8.	Прыжки в длину с разбега на результат, тестирование. Игра в лапту.	1
9.	Смешанная эстафеты 4*400 м. Работа с эстафетной палочкой	1
10.	Метание малого мяча. История развития данного вида лёгкой атлетики. ИКТ.	1
11.	Челночный бег 6*10 м., тест.	1
12.	Бега на 800 м, тест.	1
13.	Бег 1000м.	1
14.	Прыжок в длину с места, тестирование. Игра в лапту.	1
15.	Техника безопасности во время занятий плаванием.	1
16.	Метание малого мяча, тест.	1
17.	Прыжки в высоту. Пресс за 30 секунд, тест.	1
18.	Кроль на груди.	1
19-20.	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Баскетбол. ОФП.	2
21.	Кроль на спине. Поднимание предметов со дна.	1
22.	Баскетбол. ИКТ.	1
23-24.	Баскетбол. Ведение мяча.	2
25.	Смешанная эстафета плавание.	1
26.	Ведение и бросок баскетбольного мяча.	1
27.	Вольный стиль 50 м, тест.	1
28.	Техника безопасности на уроках гимнастикой с элементами акробатики.	1
29.	Совершенствование гимнастических комбинаций.	1
30.	Развитие силовых качеств. Упражнения с плавательной доской.	1
31.	Кувырок в глубину с гимнастического мостика.	1
32.	Совершенствование связки. Стойка на руках, кувырок вперёд, назад в полу шпагат.	1
33.	Игры в воде.	1
34.	Упражнения на гимнастической скамейке. Гибкость, тест.	1
35.	Развитие гибкости позвоночника, мост. Пресс за 1 минуту, тест.	1
36.	Старт с тумбочки. Поднимание предметов со дна.	1
37.	Опорный прыжок.	1
38.	Эстафеты. Сгибание рук в висе, тест.	1

39.	Совершенствования различных стилей плавания.	1
40.	ОФП. Круговая тренировка.	1
41.	Упражнения на равновесие, акробатическая комбинация.	1
42.	Согласование движений рук и ног кролем на груди с дыханием. Эстафеты.	1
43.	Висы. Строевые упражнения.	1
44.	Партерная гимнастика.	1
45.	Проплывание отрезков 25м., 50м., 100м на время.	1
46.	Опорный прыжок на результат, тестирование.	1
47.	Работа в группах по заданию. Гимнастическая связка из 8 комбинаций. Само оценивание.	1
48.	Водное поло.	1
49.	Инструктаж по ТБ на занятиях Волейбол. ИКТ. История развития волейбола.	1
50.	Совершенствование приёма и передачи в парах и тройках.	1
51.	Брасс 50,100м на время.	1
52-53	Верхняя и нижняя передача мяча над собой. Учебная игра.	2
54	Плавательные эстафеты на воде.	1
55.	Совершенствование приёма и передачи в колоннах.	1
56-57	Учебная игра в волейбол.	2
58.	Совершенствование технических элементов в волейболе.	1
59.	Совершенствование техники плавания.	1
60.	Приём и передача мяча в парах и колоннах через сетку.	1
61.	Виды подачи мяча в волейболе. ИКТ.	1
62.	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	1
63.	Круговая тренировка волейболиста.	1
64.	Приём и подача волейбольного мяча.	1
65.	100 м свободным стилем на результат.	1
66-67	Подача мяча. Тестирование. Игра «Лапта волейболиста»	2
68.	Плавание произвольным способом 800 м.	1
69.	Подача мяча. Тестирование. Игра «Лапта волейболиста»	1
70.	Эстафета волейболиста. Учебная игра.	1
71.	Плавание произвольным способом.	1
72.	Учебная игра в волейбол.	1
73.	Учебная игра в волейбол.	1
74.	Изучение техники «Торпеда» на груди и на спине.	1
75.	Нападающий удар.	1
76.	Подача мяча на точность из 10 попыток.	1
77.	Плавание свободным стилем 1000м.	1
78.	Совершенствование передачи мяча.	1
79.	ОФП.	
80.	Совершенствование умений в плавании способом «кроль на груди»	1
81-82	Основные приёмы игры. Учебная игра.	2
83.	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания.	1
84.	Инструктаж по ТБ на занятиях Баскетбол.	1
85.	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
86.	Совершенствование техники плавания. Игры в воде.	1
87.	Техника владения мячом в баскетболе. Штрафной бросок.	1
88.	Штрафной бросок, тестирование.	1
89.	Совершенствование техники плавания. Старт с тумбочки.	1
90.	Техника владения мячом в баскетболе.	1
91.	ОФП. Развитие силовых качеств.	1
92.	Плавание произвольным стилем 800 – 1000 м.	1

93.	Прыжок в длину с места, тест.	1
94.	Прыжок в высоту.	1
95.	Челночный бег 6*10 м (с).	1
96.	Прыжки в длину с разбега.	1
97.	Смешанная эстафета 4*200,400м	1
98.	Бег 30,60 метров, тест.	1
99.	Бег на выносливость,400, 800 метров.	1
100.	Метание малого мяча весом 150 гр. на дальность.	1
101.	Преодоление полосы препятствий из 9 элементов.	1
102	Игровой урок на спортивной площадке.	1

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	тема урока	кол-во часов
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1
2.	Беговые упражнения. Челночный бег.	1
3.	Стартовые ускорения на 30,60м. Игра в лапту.	1
4.	Бег 30,60 метров, тест.	1
5.	Смешанная эстафета 4*200м	1
6.	Прыжок в длину с разбега.	1
7.	Бег на средние дистанции 200,400 метров.	1
8.	Прыжки в длину с разбега на результат, тестирование. Игра в лапту.	1
9.	Смешанная эстафеты 4*400 м. Работа с эстафетной палочкой	1
10.	Метание малого мяча. История развития данного вида лёгкой атлетики. ИКТ.	1
11.	Челночный бег 6*10 м., тест.	1
12.	Бега на 800 м, тест.	1
13.	Бег 1000м.	1
14.	Прыжок в длину с места, тестирование. Игра в лапту.	1
15.	Техника безопасности во время занятий плаванием.	1
16.	Метание малого мяча, тест.	1
17.	Прыжки в высоту. Пресс за 30 секунд, тест.	1
18.	Кроль на груди.	1
19-20.	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Баскетбол. ОФП.	2
21.	Кроль на спине. Поднимание предметов со дна.	1
22.	Баскетбол. ИКТ.	1
23-24.	Баскетбол. Ведение мяча.	2
25.	Смешанная эстафета плавание.	1
26.	Ведение и бросок баскетбольного мяча.	1
27.	Вольный стиль 50 м, тест.	1
28.	Техника безопасности на уроках гимнастикой с элементами акробатики.	1
29.	Совершенствование гимнастических комбинаций.	1
30.	Развитие силовых качеств. Упражнения с плавательной доской.	1
31.	Кувырок в глубину с гимнастического мостика.	1
32.	Совершенствование связки. Стойка на руках, кувырок вперёд, назад в полу шпагат.	1
33.	Игры в воде.	1
34.	Упражнения на гимнастической скамейке. Гибкость, тест.	1
35.	Развитие гибкости позвоночника, мост. Пресс за 1 минуту, тест.	1
36.	Старт с тумбочки. Поднимание предметов со дна.	1
37.	Опорный прыжок.	1
38.	Эстафеты. Сгибание рук в висе, тест.	1

39.	Совершенствования различных стилей плавания.	1
40.	ОФП. Круговая тренировка.	1
41.	Упражнения на равновесие, акробатическая комбинация.	1
42.	Согласование движений рук и ног кролем на груди с дыханием. Эстафеты.	1
43.	Висы. Строевые упражнения.	1
44.	Партерная гимнастика.	1
45.	Проплывание отрезков 25м., 50м., 100м на время.	1
46.	Опорный прыжок на результат, тестирование.	1
47.	Работа в группах по заданию. Гимнастическая связка из 8 комбинаций. Само оценивание.	1
48.	Водное поло.	1
49.	Инструктаж по ТБ на занятиях Волейбол. ИКТ. История развития волейбола.	1
50.	Совершенствование приёма и передачи в парах и тройках.	1
51.	Брасс 50,100м на время.	1
52-53	Верхняя и нижняя передача мяча над собой. Учебная игра.	2
54	Плавательные эстафеты на воде.	1
55.	Совершенствование приёма и передачи в колоннах.	1
56-57.	Учебная игра в волейбол.	2
58.	Совершенствование технических элементов в волейболе.	1
59.	Совершенствование техники плавания.	1
60.	Приём и передача мяча в парах и колоннах через сетку.	1
61.	Виды подачи мяча в волейболе. ИКТ.	1
62.	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	1
63.	Круговая тренировка волейболиста.	1
64.	Приём и подача волейбольного мяча.	1
65.	100 м свободным стилем на результат.	1
66-67	Подача мяча. Тестирование. Игра «Лапта волейболиста»	2
68.	Плавание произвольным способом 800 м.	1
69.	Подача мяча. Тестирование. Игра «Лапта волейболиста»	1
70.	Эстафета волейболиста. Учебная игра.	1
71.	Плавание произвольным способом.	1
72.	Учебная игра в волейбол.	1
73.	Учебная игра в волейбол.	1
74.	Изучение техники «Торпеда» на груди и на спине.	1
75.	Нападающий удар.	1
76.	Подача мяча на точность из 10 попыток.	1
77.	Плавание свободным стилем 1000м.	1
78.	Совершенствование передачи мяча.	1
79.	ОФП.	1
80.	Совершенствование умений в плавании способом «кроль на груди»	1
81-82	Основные приёмы игры. Учебная игра.	2
83.	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания.	1
84.	Инструктаж по ТБ на занятиях Баскетбол.	1
85.	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
86.	Совершенствование техники плавания. Игры в воде.	1
87.	Техника владения мячом в баскетболе. Штрафной бросок.	1
88.	Штрафной бросок, тестирование.	1
89.	Совершенствование техники плавания. Старт с тумбочки.	1
90.	Техника владения мячом в баскетболе.	1
91.	ОФП. Развитие силовых качеств.	1
92.	Плавание произвольным стилем 800 – 1000 м.	1

93.	Прыжок в длину с места, тест.	1
94.	Прыжок в высоту.	1
95.	Челночный бег 6*10 м (с).	1
96.	Прыжки в длину с разбега.	1
97.	Смешанная эстафета 4*200,400м	1
98.	Бег 30,60 метров, тест.	1
99.	Бег на выносливость,400, 800 метров.	1
100.	Метание малого мяча весом 150 гр. на дальность.	1
101.	Преодоление полосы препятствий из 9 элементов.	1
102.	Игровой урок на спортивной площадке.	1

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п./п.	тема урока	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1.	Инструктаж по технике безопасности. Специально – беговые упражнения.	1
2.	Низкий старт. Стартовый разгон. Специально - беговые упражнения.	1
3.	Стартовые ускорения с пробеганием отрезков 60, 30м.	1
4.	Бег 30 метров на результат. Игра в лапту.	1
5.	Совершенствование старта и стартового разгона.	1
6.	Прыжки в длину с разбега.	1
7.	Бег 200 метров. Прыжки в длину с разбега.	1
8.	Совершенствование техники метания мяча.	1
9.	Прыжки в длину с разбега на оценку.	1
10.	Бег на средние дистанции. Игра	1
11.	Эстафетный бег. Прыжки с места.	1
12.	Метание мяча. Бег 400,800 метров.	1
13.	Бег на выносливость 800 метров.	1
14.	Техника безопасности на занятиях плаванием.	1
15.	Бег 1000 метров. Игра в лапту.	1
16.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Ведение мяча.	1
17.	Передача мяча от груди. Игра .	1
18.	Совершенствование кроля на груди и на спине.	1
19.	Броски одной рукой от плеча.	1
20.	Перехват мяча. Игра в баскетбол.	1
21.	Кроль на спине.	1
22.	Игра в нападении 2*2,4*4.	1
23.	Штрафной бросок.	1
24.	Освоение техники плавания.	1
25.	Техника безопасности на уроках гимнастикой. Строевые упражнения.	1
26.	Кувырок вперед и назад. Совершенствование.	1
27.	Освоение техники плавания.	1
28.	Кувырок назад, длинный кувырок.	1
29.	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	1
30.	Кроль на груди и спине. Движение ног.	1
31.	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.	1
32.	«Мост» из положения, лежа на спине (дев), стойка на голове (мал).	1
33.	Старт с тумбочки. Игра водное поло.	1
34.	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.	1
35.	Акробатическая комбинация из 8-9элементов. Обучение.	1
36.	Согласование рук и ног в кроле на груди.	1
37.	Акробатическая комбинация. Совершенствование .	1
38.	Упражнения в виси стоя и лежа.	1

39.	Старт с тумбочки. Поднимание предметов со дна. Повороты	1
40.	Упражнения в равновесие, акробатическая комбинация.	1
41.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
42.	Согласование движений рук и ног в кроле на груди и спине.	1
43.	Упражнения в виси. Игры.	1
44.	Упражнения в виси на перекладине. Опорный прыжок. Подвижные игры.	1
45.	Согласование движений рук и ног кролем на груди с дыханием.	1
46.	Эстафеты с элементами гимнастики.	1
47.	Стойка на голове, руках. Полоса препятствий.	1
48.	Совершенствование движений рук при плавании кролем на спине.	1
49.	Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча.	1
50.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1
51.	Совершенствование движений рук при плавании кролем на спине.	1
52.	Баскетбол. Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1
53.	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1
54.	Совершенствование кроля на груди и на спине в полной координации.500м.	1
55.	Техника передачи мяча двумя руками от груди.	1
56.	Сочетание приемов и остановок. Игра баскетбол.	1
57.	Совершенствование движений рук, ног и дыхания в кроле на груди и на спине.	1
58.	Учебная игра в баскетбол 5*5.	1
59.	Передачи мяча во встречных колоннах. Игра в баскетбол.	1
60.	Согласование движений рук и ног кролем на груди с дыханием.	1
61.	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
62.	Передачи мяча в тройках с перемещением. Игра в баскетбол.	1
63.	Освоение техники плавания. Прыжки в воду. Повороты.	1
64.	Освоение техники плавания. Прыжки в воду.	1
65.	Волейбол. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	1
66.	Учебная игра в волейбол.	1
67.	Освоение техники плавания. Старт с тумбочки.	1
68.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра с заданиями	1
69.	Прием снизу после подачи. Учебная игра с заданиями.	1
70.	Стойка и передвижения игрока в волейболе. Спортивная игра.	1
71.	Техника передачи мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача.	1
72.	Совершенствование движений рук, ног и дыхания в кроле на груди и на спине.	1
73.	Прием снизу после подачи. Учебная игра с заданиями.	1
74.	Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1
75.	Совершенствование кроля на груди и на спине в полной координации.	1
76.	Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1
77.	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча после подачи.	1
78.	Плавание в ластах 1000 метров.	1
79.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1
80.	Прием мяча снизу двумя руками.	1
81.	Водное поло. Прыжки в воду.	1
82.	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар	1
83.	Учебная игра в волейбол.	1
84.	Освоение техники плавания. Брасс.	1
85.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой, в парах.	1
86.	Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.	1
87.	Зачетный урок по плаванию.	1
88.	Техника спринтерского бега. Игра в лапту.	1
89.	Преодоление полосы препятствий.	1
90.	Прыжковые упражнения. Специально - беговые упражнения.	1
91.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 11-13 шагов.	1



92.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
93.	Техника прыжка в высоту. Зачет	1
94.	Бег на выносливость 800 метров.	1
95.	Прыжки в длину с разбега. Игра в лапту.	1
96.	Прыжок в длину с разбега с 15- 20 шагов. Медленный бег до 10 мин.	1
97.	Прыжки в длину с разбега, с места. Зачет.	1
98.	Прыжковые упражнения. Специально - беговые упражнения.	1
99.	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
100.	Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов на оценку.	1
101.	Игра в футбол, в лапту.	1
102.	Спортивные игры. Подведение итогов.	1

## Список литературы

1. Лях, В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / — М.: Просвещение, 2013г.
  2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. - М.: ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998
  3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд. перераб. - М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
  4. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М.:Физкультура и спорт, 2008.
  5. Школьникова, К В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
  6. Патрикеев А.В. Поурочные разработки по физкультуре. 5 класс. – М.: ВАКО, 2015.
  7. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа:[http://festival. 1 september.ru/articles/576894](http://festival.1september.ru/articles/576894)
  8. Учительский портал. - Режим доступа:<http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
  9. К уроку.ru. -Режим доступа:<http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
  10. Сеть творческих учителей. - Режим доступа:<http://www.it-n.ru/communities.aspx>
  11. [Pedsovet.Su](http://pedsovet.su). - Режим доступа:<http://pedsovet.su>
  12. Ргошколу.Яи. — Режим доступа:<http://www.proshkolu.ru>
- Педсовет. о<sup>а</sup>. - Режим доступа: <http://pedsovet.org>