

Приложение 1 к Основной образовательной программе основного общего образования МАОУ СОШ № 106

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебный предмет «Физическая культура»

предметная область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности»

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета
3. Тематическое планирование с указанием содержания и конкретизацией предметных результатов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа для общеобразовательных классов составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373 с последующими изменениями и на

примерной программы по предмету «Физическая культура» В.И. Лях (М.: Просвещение, 2013г.) с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Рабочая программа рассчитана на 105 часов с 5-9 класса в год, по 3 часа в неделю в каждом классе соответственно.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ✓ обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ✓ дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости и гибкости);
- ✓ формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- ✓ выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- ✓ углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ✓ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- ✓ выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ✓ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ✓ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- ✓ содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развитие отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил расширение межпредметных связей.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Разделы учебной программы	Количество часов				
	5	6	7	8	9
Знания о физической культуре	В процессе урока				
Способы физкультурной деятельности	В процессе урока и самостоятельной деятельности				
Физическое совершенствование: Спортивно оздоровительная деятельность					
- легкая атлетика	20	20	20	18	18
- гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	16	20
- лыжная подготовка	15	15	15	12	12
- баскетбол	16	16	16	14	14
- волейбол	15	15	15	16	15
- футбол	7	7	7	7	8
- плавание	3	3	3	3	3
- элементы единоборств				9	9
- кроссовая подготовка	11	11	11	10	6
- общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программ				
Общее количество часов	105	105	105	105	105

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Личностные результаты освоения программы должны отражать:

1) 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;

2) 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 также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения программы должны отражать:

1) 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;

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

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

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

8) смысловое чтение;

9) 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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

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

Предметные результаты изучения предмета "Физическая культура " должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Тематическое планирование с указанием содержания и конкретизацией предметных результатов

5-7 классы

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Содержание	Предметные результаты
1	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие	В процессе уроков	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших	<i>Выпускник научится:</i> <ul style="list-style-type: none">рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; <i>Выпускник получит возможность научиться</i>

	физической культуры		<p>туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.
	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	В процессе урока.	<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; • раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; • устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности; • планировать их последовательность и дозировку в

				процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
	Физическая культура человека.	В процессе урока	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, выявлять его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи; • травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
2	Способы физкультурной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	В процессе урока и самостоятельной деятельности	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; • подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных

				отклонений в показателях здоровья.
	Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма.	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него • оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
	Физическое совершенствование Физкультурно оздоровительная деятельность	В процессе урока	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.
4	Спортивно-оздоровительная деятельность.	18	Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения. спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
		31	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые	

			упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Кроссовая подготовка – бег на выносливость.	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
		38	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
		15	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	<p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
8	Спортивно-оздоровительная деятельность.	3	Плавание: название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; • выполнять технико-тактические действия игровых видов; • название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.

Тематическое планирование с указанием содержания и конкретизацией предметных результатов

8-9 класс

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов	Содержание	Предметные результаты
1	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры	В процессе уроков	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
	Современное представление о физической	В процессе уроков	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их

	культуре (основные понятия)		и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	<p>последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
	Физическая культура человека.	В процессе уроков	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами профилактики • подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и условий; • травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; • руководствоваться правилами оказания первой <p>занятия физической культурой, спортивные игры и соревнования для организации индивидуального отдыха досуга, укрепления собственного здоровья, повышения</p>

				<p>физических кондиций; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических основных систем организма;
2	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>В процессе урока и самостоятельной деятельности</p>	<p>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно • воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, 33 быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; проводить занятия физической культурой с использованием • оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i>

				<ul style="list-style-type: none"> • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
3	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
4	Спортивно-оздоровительная деятельность.	8 класс – 16 часов 9 класс – 20 часов	Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • 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 в прыжках (в длину и высоту); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; • выполнять основные технические действия и приемы
		18 часов	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого	

			мяча .	<p>игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их процессе прохождения тренировочных дистанций; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; • влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований, судейства и определение победителя. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации проведении соревнований. • захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.
		37 часов	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	
		12 часов	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	
8	Спортивно-оздоровительная деятельность.	3 часа	Плавание: название упражнений и основные признаки техники плавания.	
		9 часов	Элементы единоборства: стойки и перемещения в стойке.	



Утверждено:
Директор МАОУ СОШ № 106

М.Ю. Полякова
Приказ № 70/3 от 30.08.18

Тематическое планирование

Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» для 5 классов

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках физической культуры. Спринтерский бег. Подвижная игра «Бег с флажками».	1
2	Легкая атлетика. Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м с высокого старта.	1
3	Легкая атлетика. Финальное усилие. Встречная эстафета.	1
4	Кроссовая подготовка. Бег 6 минут.	1
5	Легкая атлетика. Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1
6	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность с места, на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
7	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1
8	Кроссовая подготовка. Бег 6 минут. Разминка.	1
9	Легкая атлетика. Прыжки и многоскоки. Прыжки с места на результат.	1
10	Кроссовая подготовка. Бег 10 минут. Разминка.	1
11	Легкая атлетика. Прыжок с 7-9 шагов разбега.	1
12	Кроссовая подготовка. Бег 10 минут. Разминка.	1
13	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность на результат.	1
14	Кроссовая подготовка. Бег на результат 1000 метров.	1
15	Спортивные игры. Баскетбол. Техника безопасности на уроках физической культуры . Стойка и передвижения игрока Игра «Передал- садись».	1
16	Спортивные игры. Баскетбол. Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте.	1
17	Спортивные игры. Баскетбол. История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Игра «Борьба	1

	за мяч».	
18	Спортивные игры. Баскетбол. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1
19	Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1
20	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1
21	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	1
22	Спортивные игры. Баскетбол. Позиционное нападение, (5:0) без изменения позиции игроков.	
23	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Игра в мини- баскетбол	1
24	Спортивные игры. Баскетбол. Позиционное нападение, (5:0) без изменения позиции игроков.	1
25	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления.	1
26	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
27	Спортивные игры. Баскетбол. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход.	1
28	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков.	1
29	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон.	1
30	Спортивные игры. Баскетбол. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход.	1
31	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках физической культуры. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
32	Гимнастика с элементами акробатики. Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися (мальчики), из вися лёжа(девочки) – на результат.	1
33	Гимнастика с элементами акробатики Обеспечение техники безопасности.. Поднимание прямых и согнутых ног в вися. Упражнения на гимнастической скамейке Подвижная игра «Фигуры».	1
34	Гимнастика с элементами акробатики. Размахивание в вися, соскок. Лазание по, гимнастической лестнице. Подтягивание в вися.	1
35	Гимнастика с элементами акробатики. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах.	1
36	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1
37	Гимнастика с элементами акробатики. Способы регулирования физических нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка».	1

38	Гимнастика с элементами акробатики Правила соревнований. Прыжок ноги врозь на результат. Подвижная игра «Кто обгонит».	1
39	Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки».	1
40	Гимнастика с элементами акробатики. Поднимание туловища - на результат. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
41	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат.	1
42	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1
43	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Подвижная игра «Два лагеря».	1
44	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырки вперед, назад – на результат. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа .	1
45	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинации освоенных элементов.	1
46	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатическая комбинация – на результат.	1
47	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатическое соединение из разученных элементов – на результат.	1
48	Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастическая полоса препятствии.	1
49	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках физической культуры. Презентация:«Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж.	1
50	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,500 метров.	1
51	Лыжная подготовка. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	1
52	Лыжная подготовка. Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2000 метров с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	1
53	Лыжная подготовка. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	1
54	Лыжная подготовка. Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2000 метров. Игра с горки на горку.	1
55	Лыжная подготовка. Самоконтроль. Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2000 метров.	1
56	Лыжная подготовка. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,500 метров.	1
57	Лыжная подготовка. Круговые эстафеты с этапом до 150 метров. Медленное передвижение по дистанции – 3000 метров.	1
58	Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1000 метров. Эстафеты-игры.	1

59	Лыжная подготовка. Техника попеременных двухшажного и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок.	1
60	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3000 метров.	1
61	Лыжная подготовка. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	1
62	Лыжная подготовка. Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъёмы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки».	1
63	Лыжная подготовка. Лыжные гонки – 2000метров. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250 метров.	1
64	Спортивные игры. Волейбол. Техника безопасности на уроках физической культуры. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1
65	Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1
66	Спортивные игры. Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижная игра: «Бомбардиры».	
67	Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1
68	Спортивные игры. Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижная игра: «Бомбардиры»	1
69	Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1
70	Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1
71	Спортивные игры. Волейбол. Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой»	1
72	Спортивные игры. Волейбол. Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола..	
73	Спортивные игры. Волейбол. Терминология игры. Нижняя прямая подача –на результат. Игра по упрощённым правилам..	1
74	Спортивные игры. Волейбол. Терминология игры. Работа в парах прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками на результат. Игра по упрощённым правилам..	1
75	Спортивные игры. Волейбол. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	1
76	Спортивные игры. Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
77	Спортивные игры. Волейбол. Игровые упражнения с мячом.	1
78	Спортивные игры. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	1
79	Плавание. Техника безопасности на уроках физической культуры. Гигиена в бассейне - презентация.	1
80	Плавание. Теория: Название упр. и основные признаки техники плавания.	1
81	Плавание. Теория: Виды техники плавания.	1
82	Спортивные игры. Футбол. Техника безопасности на уроках физической культуры. Стойка игрока. Передвижение.	1

83	Спортивные игры. Футбол. Удар по мячу	1
84	Спортивные игры. Футбол. Остановки мяча подошвой	1
85	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках физической культуры. Кроссовая подготовка. Бег 6 минут.	1
86	Легкая атлетика. Стартовый разгон. Совершенствование прыжка с места.	1
87	Спортивные игры. Футбол. Ведение с изменением скорости	1
88	Спортивные игры. Футбол. Ведение без сопротивления защитника	1
89	Кроссовая подготовка Бег 10 минут. Полоса препятствий.	1
90	Спортивные игры. Футбол. Удар после остановки..	1
91	Спортивные игры. Футбол. Ведение мяча по прямой.	1
92	Кроссовая подготовка. Медленный бег в сочетании с ходьбой, совершенствование метание мяча на дальность.	1
93	Легкая атлетика. Высокий старт (до 10-15метров), бег с ускорением(30-40 метров). Встречная эстафета (передача палочки) Подтягивание- на результат.	1
94	Легкая атлетика. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 метров.	1
95	Легкая атлетика. Прыжок с места на результат.	1
96	Кроссовая подготовка. Медленный бег в сочетании с ходьбой, совершенствование метание мяча на дальность.	1
97	Легкая атлетика. Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	1
98	Кроссовая подготовка. Бег 15 минут.	1
99	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность - на результат, на заданное расстояние	1
100	Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий, эстафеты.	1
101	Кроссовая подготовка. Вис на время.	1
102	Легкая атлетика. Равномерный бег 500метров, легкоатлетические упражнения.	1
103	Легкая атлетика. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	1
104	Легкая атлетика. ОРУ, ОФП, бег с преодолением препятствий, эстафеты.	1
105	Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров на результат.	1



Утверждено:
Директор МАОУ СОШ № 106

М.Ю. Полякова
Приказ № 70/3 от 30.08.18

Тематическое планирование

Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» для 6 классов

№	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках физической культуры. Спринтерский бег с высокого старта.	1
2	Легкая атлетика. Тестирование бега на 30 и 60 метров с высокого старта.	1
3	Кроссовая подготовка. Бег 6 минут. Общеразвивающие упражнения и специально-беговые упражнения.	1
4	Легкая атлетика. Подтягиваний и отжимание на результат.	1
5	Кроссовая подготовка. Бег 6 минут. Метания мяча на дальность..	1
6	Легкая атлетика. Метания малого мяча на дальность на результат.	1
7	Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега.	1
8	Кроссовая подготовка. Бег 6 минут. Наклона вперед из положения стоя.	1
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места на результат.	1
10	Легкая атлетика. Средний бег. Вис на время на результат.	1
11	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
12	Кроссовая подготовка. 10 минут. Передача эстафетной палочки.	1
13	Легкая атлетика. Подем туловища из положения лежа – 30 секунд на результат.	1
14	Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров на результат.	1
15	Спортивные игры. Баскетбол. Техника безопасности на уроках физической культуры. Стойка и передвижения игрока.	1
16	Спортивные игры. Баскетбол. Броски мяча в парах на точность.	1
17	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча. Бросок с двух шагов.	1

18	Броски и ловля мяча в парах, тройках.	1
19	Спортивные игры. Баскетбол Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.	1
20	Спортивные игры. Баскетбол Броски мяча в парах на точность	1
21	Спортивные игры. Баскетбол Броски и ловля мяча в кольцо на результат.	1
22	Спортивные игры. Баскетбол Броски и ловля мяча в парах, тройках.	1
23	Спортивные игры. Баскетбол Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1
24	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча с двух шагов в кольцо.	1
25	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча в движении шагом на результат. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1
26	Спортивные игры. Баскетбол Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	1
27	Спортивные игры. Баскетбол. Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков	1
28	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	1
29	Спортивные игры. Баскетбол. Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков.	1
30	Спортивные игры. Баскетбол. Сочетание приёмов(ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол.	1
31	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках физической культуры. Кувырок вперед.	1
32	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад.	1
33	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
34	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1
35	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинации освоенных элементов на результат.	1
36	Гимнастика с элементами акробатики. Стойка на голове .	1
37	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Лазание по канату.	1
38	Гимнастика с элементами акробатики. Прыжки через скакалку.	1
39	Гимнастика с элементами акробатики. Висы. Лазание по канату.	1
40	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперёд, назад Гибкость на результат.	1
41	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед, назад, Стойка на лопатках перекатом назад. Гимнастический мост.	1

42	Гимнастика с элементами акробатики. Прыжки через скакалку за 1 минуту на результат.	1
43	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа.	1
44	Гимнастика с элементами акробатики. Лазание по канату в два приема	1
45	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатическое соединение из разученных элементов на результат.	1
46	Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на гимнастическом бревне. Гимнастическая полоса препятствий	1
47	Гимнастика с элементами акробатики. Мост из положения лежа, переворотом в упор присев.	1
48	Гимнастика с элементами акробатики. Лазание по канату в два приема на результат.	1
49	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках физической культуры. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1
50	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
51	Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
52	Лыжная подготовка. Попеременный одношажный ход на лыжах на результат.	1
53	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход на лыжах на результат.	1
54	Лыжная подготовка. Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
55	Лыжная подготовка. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на результат.	1
56	Лыжная подготовка. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
57	Лыжная подготовка. Техника попеременный двухшажный и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3000метров.	1
58	Лыжная подготовка. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	1
59	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2000метров на лыжах на результат.	1
60	Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1000метров. Эстафеты-игры.	1
61	Лыжная подготовка. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	1
62	Лыжная подготовка. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3000метров.	1
63	Лыжная подготовка. Лыжные гонки – 2,500 метров. Повторение поворотов, торможений.	1
64	Спортивные игры. Волейбол. Техника безопасности на уроках физической культуры. Броски и ловля мяча в парах.	1
65	Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1
66	Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1

67	Спортивные игры. Волейбол. Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол .	1
68	Спортивные игры. Волейбол. Терминология игры. Нижняя прямая подача.. Игра по упрощённым правилам..	1
69	Спортивные игры. Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам..	1
70	Спортивные игры. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	1
71	Спортивные игры. Волейбол. Игровые упражнения с мячом. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
72	Спортивные игры. Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками над собой на результат.	1
73	Спортивные игры. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	1
74	Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча сверху над собой на результат. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
75	Спортивные игры. Волейбол. Нижняя прямая подача на результат. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
76	Спортивные игры. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	1
77	Спортивные игры. Волейбол. Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом.	1
78	Контрольный урок по волейболу. Игра в волейбол.	1
79	Плавание. Техника безопасности на уроках физической культуры. Гигиена пловца.	1
80	Плавание. Теория: История развития плавания.	1
81	Плавание. Теория: Особенности плавания как вида спорта.	1
82	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции.	1
83	Кроссовая подготовка. Бег 6 минут. Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
84	Кроссовая подготовка. Бег 10 минут. Встречная эстафета.	1
85	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние	1
86	Легкая атлетика. Техника прыжка. Виса на время.	1
87	Кроссовая подготовка. Бег 10 минут. Метения мяча на дальность.	1
88	Легкая атлетика. Прыжок с места на результат.	1
89	Спортивные игры. Футбол. Техника безопасности на уроках физической культуры. Подтягивания на результат.	1
90	Спортивные игры. Футбол. Удар по мячу. Остановки мяча подошвой Удар по мячу. Остановки мяча подошвой	1
91	Легкая атлетика. Общая физическая подготовка, бег с преодолением препятствий, эстафеты.	1
92	Легкая атлетика. Высокий старт (до 10-15метров), бег с ускорением(30-40). Подъема туловища из положения лежа за 30 секунд на результат.	1

93	Спортивные игры. Удар по мячу. Остановки мяча подошвой. Игра в футбол.	1
94	Легкая атлетика. Метания малого мяча на дальность на результат.	1
95	Спортивные игры. Футбол. Удар мяча по воротам. Удар после остановки. Игра в футбол.	1
96	Спортивные игры. Футбол. Ведение мяча по прямой – на результат. Игра в футбол.	1
97	Легкая атлетика. Бег 60метров с высокого старта на результат.	1
98	Кроссовая подготовка. Медленный бег в сочетании с ходьбой, ОРУ.	1
99	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Встречная эстафета(передача палочки).	1
100	Спортивные игры. Футбол. Футбольные упражнения – на результат.	1
101	Спортивные игры. Футбол. Футбольные упражнения. Игра в футбол.	1
102	Легкая атлетика. Равномерный бег 500м, легкоатлетические упражнения.	1
103	Легкая атлетика. Эстафетный бег по кругу.	1
104	Легкая атлетика. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	1
105	Кроссовая подготовка. Тестирования бега на 1000 метров.	1



Утверждено:
Директор МАОУ СОШ № 106
М.Ю. Полякова
Приказ № 70/3 от 20.08.18

Тематическое планирование
Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» для 7 классов

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов
1	Легкая атлетика. Организационно-методические требования техники безопасности на уроках физической культуры бережное отношение к природе. Беговые и прыжковые упражнения.	1
2	Легкая атлетика. Физическая культура в современном обществе. Спринтерский бег. Беговые и прыжковые упражнения.	1
3	Легкая атлетика. Бег 60 метров с высокого старта на результат. Организация и проведение пеших туристических походов.	1
4	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
5	Кроссовая подготовка. Бега 500 метров на результат.	1
6	Кроссовая подготовка. Бег в медленном темпе. Развитие выносливости.	1
7	Кроссовая подготовка. Бега 2000 метров на результат.	1
8	Легкая атлетика. Техника метания мяча на дальность.	1
9	Легкая атлетика. Метания мяча на дальность на результат.	1
10	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Беговые и прыжковые упражнения.	1
11	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 6 минут. Легкая атлетика. Броски малого мяча на точность.	1
12	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 7 минут на результат. Легкая атлетика. Метание в цель.	1
13	Легкая атлетика. Челночный бег 5*10 метров на результат.	1
14	Легкая атлетика. Прыжка в длину с места на результат.	1
15	Спортивные игры. Баскетбол. Стойка баскетболиста ведение и броски мяча. Правила спортивных игр.	1
16	Спортивные игры. Баскетбол. Броски, передачи, передвижения в баскетболе.	1
17	Спортивные игры. Баскетбол. Два шага бросок в кольцо. Подтягивание на результат.	1
18	Спортивные игры. Баскетбол. Броски мяча в кольцо в прыжке. Организация досуга средствами физической культуры.	1
19	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение с изменением направления. Прыжки со скакалкой.	1
20	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение два шага бросок в кольцо. Прыжки со скакалкой за 30 секунд на результат.	1

21	Спортивные игры. Баскетбол. Штрафной бросок. наклон вперед из положения стоя на результат.	1
22	Спортивные игры. Баскетбол. Учебная игра «Баскетбол»	1
23	Спортивные игры. Баскетбол. Спортивная игра «Баскетбол». Техничко-тактические действия игроков.	1
24	Спортивные игры. Баскетбол. Спортивная игра «Баскетбол» 3x3,4x4,5x5.	1
25	Спортивные игры. Баскетбол. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Комбинация из основных элементов баскетбола №1.	1
26	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	1
27	Спортивные игры. Баскетбол. Броски мяча в корзину на результат. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1
28	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления на результат.	1
29	Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.	1
30	Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча.	1
31	Гимнастика. Требования техники безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения с помощью набивных мячей.	1
32	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с помощью гантелей. Кувырки назад, вперед, стойка на лопатках.	1
33	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с помощью набивных мячей. Стойка на голове (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки)	1
34	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Акробатическая комбинация.	1
35	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Бросок набивного мяча из положения сидя на результат.	1
36	Гимнастика. Акробатическая комбинация на результат.	1
37	Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки со скакалкой.	1
38	Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне. Прыжки со скакалкой за 1 минуту на результат.	1
39	Гимнастика. Комбинация из разученных элементов на гимнастическом бревне. Лазание по канату.	1
40	Гимнастика. Лазание по канату, гимнастической стенке. Упражнения в висах и упорах.	1
41	Гимнастика. Техника выполнения упражнений на перекладине. Сгибание разгибание рук из положения лежа на результат.	1
42	Гимнастика. Опорные прыжки. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Требования безопасности.	1
43	Гимнастика. Опорный прыжок ноги врозь. Помощь и страховка.	1
44	Гимнастика. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги (мальчики), девочки ноги врозь на результат.	1
45	Гимнастика. Круговая тренировка. Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту на результат.	1
46	Гимнастика. Круговая тренировка. Способы регулирования физической нагрузки.	1
47	Гимнастика. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1
48	Гимнастика. Полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов и упражнений.	1

49	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход.	1
50	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход. Лыжные гонки.	1
51	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
52	Лыжная подготовка. Чередование различных лыжных ходов.	1
53	Лыжная подготовка. Повороты переступанием и прыжком на лыжах. Применение лыжных мазей.	1
54	Лыжная подготовка. Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1
55	Лыжная подготовка. Торможение и повороты «упором».	1
56	Лыжная подготовка. Преодоление небольших трамплинов.	1
57	Лыжная подготовка. Подъёмы на склон и спуски со склона. Виды лыжного спорта.	1
58	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2000 метров. Передвижение на лыжах разными способами.	1
59	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2500 метров.	1
60	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3000 метров.	1
61	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 метров на результат.	1
62	Лыжная подготовка. Игры на лыжах «Гонки с преследованием».	1
63	Лыжная подготовка. Игры на лыжах «Гонки с выбиванием».	1
64	Плавание. Техника безопасности. Теория: «Плавание. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна».	1
65	Плавание. Упражнения для изучения техники плавания на суше.	1
66	Плавание. Имитация движения и дыхания. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
67	Спортивные игры. Волейбол. Правила техники безопасности. История волейбола, основные правила игры. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1
68	Спортивные игры. Волейбол. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	1
69	Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперед.	1
70	Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке.	1
71	Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками через сетку на результат.	1
72	Спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача	1
73	Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи.	1
74	Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар. Правила игры.	1
75	Спортивные игры. Волейбол. Нижняя подача на результат.	1
76	Спортивные игры. Волейбол. Повторение упражнений волейбола	1
77	Спортивные игры. Волейбол. Волейбольные упражнения. Оценка техники движений.	1
78	Спортивные игры. Волейбол. Техничко-тактические действия игроков.	1
79	Спортивные игры. Волейбол. Учебная игра по правилам.	1
80	Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам.	1

81	Спортивные игры. Волейбол. Эстафеты, круговая тренировка.	1
82	Спортивные игры. Футбол. Правила техники безопасности. История футбола. Подвижная игра для освоения передвижения и остановок.	1
83	Спортивные игры. Футбол. Техника ведения мяча ногами. Подтягивание на результат.	1
84	Спортивные игры. Футбол. Техника передач мяча ногами. Правила игры «Футбол».	1
85	Спортивные игры. Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу ногами.	1
86	Спортивные игры. Футбол. Жонглирование мячом ногами. Техника движений и ее основные показатели.	1
87	Спортивные игры. Футбол. Игра по правилам «Футбол». Тактические действия игроков в нападении.	1
88	Спортивные игры. Футбол. Учебная игра в мини-футбол. Тактические действия игроков в защите.	1
89	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе. Прыжки в высоту.	1
90	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе. Легкая атлетика. Прыжок в длину с места на результат.	1
91	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе. Наклон вперед из положения стоя на результат.	1
92	Легкая атлетика. Бега 60 метров на результат. Преодоление полосы препятствий разной сложности.	1
93	Легкая атлетика. Метания мяча на дальность на результат. Метание малого мяча по движущейся мишени.	1
94	Легкая атлетика. Бег 200 метров на результат. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	1
95	Легкая атлетика. Бега 300 метров на результат. Правила соревнований в беге, прыжках и метании.	1
96	Легкая атлетика. Минутный бег. Круговая тренировка.	1
97	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
98	Кроссовая подготовка. Кросс 10 минут. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
99	Кроссовая подготовка. Кросс 15 минут. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
100	Кроссовая подготовка. Бег 1500 метров на результат. Измерение резервов организма.	1
101	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
102	Легкая атлетика. Эстафеты. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
103	Легкая атлетика. Эстафеты с элементами спортивных игр. Оценка эффективности занятий.	1
104	Легкая атлетика. Итоговая контрольная работа.	1
105	Легкая атлетика. Работа над ошибками. Спортивные игры на свежем воздухе. Здоровье и здоровый образ жизни.	1



Утверждено:

Директор МАОУ СОШ № 106

№ 40/3 от 30.08.18 М.Ю. Полякова

Приказ № 40/3 от 30.08.18

Тематическое планирование
Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» для 8 классов

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов
1	Легкая атлетика. Организационно-методические требования техники безопасности на уроках физической культуры бережное отношение к природе. Беговые и прыжковые упражнения.	1
2	Легкая атлетика. Техника движений и ее основные показатели. Спринтерский бег. Беговые и прыжковые упражнения.	1
3	Легкая атлетика. Бег на 60 м с высокого старта на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»..	1
4	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
5	Кроссовая подготовка. Бег 500 метров на результат.	1
6	Кроссовая подготовка. Бег в медленном темпе. Развитие выносливости.	1
7	Кроссовая подготовка. Бег 2000 метров на результат.	1
8	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 7 минут. Техника метания мяча на дальность.	1
9	Легкая атлетика. Техника метания мяча на дальность на результат	1
10	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 8 минут. Броски малого мяча на точность.	1
11	Легкая атлетика. Метание в цель. Метание по движущейся мишени.	1
12	Легкая атлетика. Челночный бег 5*10 метров на результат.	1
13	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места на результат.	1
14	Легкая атлетика. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий разной сложности.	1
15	Спортивные игры. Баскетбол. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
16	Спортивные игры. Баскетбол. Броски, ловля, передачи.	1
17	Спортивные игры. Баскетбол. Техника ведения мяча. Подтягивание на результат.	1
18	Спортивные игры. Баскетбол. Техника бросков. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1

19	Спортивные игры. Баскетбол. Броски одной двумя руками в прыжке. Прыжки со скакалкой.	1
20	Спортивные игры. Баскетбол. Техника вырывания и выбивания мяча, перехвата. Прыжки со скакалкой за 30 секунд на результат.	1
21	Спортивные игры. Баскетбол. Штрафной бросок. Наклон вперед из положения стоя на результат.	1
22	Спортивные игры. Баскетбол. Учебная игра «Баскетбол»	1
23	Спортивные игры. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1
24	Спортивные игры. Баскетбол. Спортивная игра «Баскетбол» 5x5.	1
25	Спортивные игры. Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
26	Спортивные игры. Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Спортивная игра баскетбол.	1
27	Спортивные игры. Баскетбол. Взаимодействие игроков в нападении, защите (заслон, восьмерка).	1
28	Спортивные игры. Баскетбол. Комбинация из основных элементов баскетбола на результат.	1
29	Гимнастика. Требования техники безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения с помощью набивных мячей.	1
30	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с помощью гантелей. Кувырки назад, вперед, длинный кувырок, стойка на лопатках.	1
31	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с помощью набивных мячей. Кувырок назад с прямыми ногами стойка ноги врозь (мальчики), мост и поворот в упор стоя.	1
32	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Акробатическая комбинация.	1
33	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Бросок набивного мяча из положения сидя на результат.	1
34	Гимнастика. Акробатическая комбинация на результат.	1
35	Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки со скакалкой.	1
36	Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне. Прыжки со скакалкой за 1 минуту на результат.	1
37	Гимнастика. Комбинация из разученных элементов на гимнастическом бревне. Лазание по канату.	1
38	Гимнастика. Лазание по канату, гимнастической стенке. Упражнения в висах и упорах.	1
39	Гимнастика. Техника выполнения упражнений на перекладине. Сгибание разгибание рук из положения лежа на результат.	1
40	Гимнастика. Опорные прыжки. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Требования безопасности.	1
41	Гимнастика. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики), с поворотом на 90 градусов (девочки). Помощь и страховка.	1
42	Гимнастика. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги (мальчики), девочки с поворотом на 90 градусов на результат.	1
43	Гимнастика. Круговая тренировка. Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту на результат.	1
44	Гимнастика. Круговая тренировка.	1

45	Единоборство. Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1
46	Единоборство. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.	1
47	Единоборство. Элементы релаксации и аутотренинга. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	1
48	Единоборство. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки на результат.	1
49	Единоборство. Инструктаж по оказанию первой доврачебной помощи при травмах. Учебная борьба в парах за место, за предмет.	1
50	Единоборство. Полоса препятствий с использованием силовых, беговых и прыжковых упражнений.	1
51	Единоборство. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1
52	Единоборство. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Игра «Борьбы за предмет».	1
53	Единоборство. Подвижные игры с элементами борьбы. Игра «Борьбы за предмет».	1
54	Лыжная подготовка. Технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении.	1
55	Лыжная подготовка. Инструктаж по оказанию доврачебной помощи. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.	1
56	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам.	1
57	Лыжная подготовка. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, подъем скользящим шагом.	1
58	Лыжная подготовка. Спуск с изменением стоек, подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижные игры и эстафеты.	1
59	Лыжная подготовка. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Спуск с изменением стоек, подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	1
60	Лыжная подготовка. Ход коньковый, ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1
61	Лыжная подготовка. Применение изучаемых способов передвижения на результат. Эстафеты на лыжах	1
62	Лыжная подготовка. Обучение технике спусков в средней стойке. Поворот «плугом». Дистанция – 3 км.	1
63	Лыжная подготовка. Кровообращение и энергообеспечение при физических нагрузках. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2000 метров до 3000 метров.	1
64	Лыжная подготовка. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции - 3000 метров.	1
65	Лыжная подготовка. Дистанция – 2000 метров на результат. Подвижные игры.	1
66	Спортивные игры. Волейбол. Технике безопасности на уроках волейбола. Стойки игрока. Эстафеты, игровые	1

	упражнения.	
67	Спортивные игры. Волейбол. Эстафеты, игровые упражнения. Развитие координационных способностей.	1
68	Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки.	1
69	Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; через сетку. Учебная игра.	1
70	Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером. Учебная игра.	1
71	Спортивные игры. Волейбол. Учебная игра по правилам волейбола.	1
72	Спортивные игры. Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра.	1
73	Спортивные игры. Волейбол. Правила личной гигиены. Нижняя прямая подача мяча на результат.	1
74	Спортивные игры. Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1
75	Спортивные игры. Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. подача через сетку из – за лицевой линии.	1
76	Спортивные игры. Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра 3х3	1
77	Спортивные игры. Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра 4х4	1
78	Спортивные игры. Волейбол. Тактика освоенных игровых действий. Учебная игра 4х4	1
79	Спортивные игры. Волейбол. Регламент проведения соревнований и обязанности судей. Верхняя передача над собой на результат.	1
80	Спортивные игры. Волейбол. Нижняя передача над собой на результат.	1
81	Спортивные игры. Волейбол. Учебно-тренировочная игра 6х6.	1
82	Плавание. Техника безопасности при занятии плаванием. «Сухое плавание»	1
83	Плавание. «Сухое плавание». Имитация движения и дыхания.	1
84	Плавание. «Сухое плавание». Имитация движения и дыхания. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
85	Легкая атлетика. Технике безопасности на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Равномерный бег 5-6 минут .	1
86	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места на результат.	1
87	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе. Наклон вперед из положения стоя на результат.	1
88	Легкая атлетика. Бег 60 метров на результат. Преодоление полосы препятствий разной сложности.	1
89	Легкая атлетика. Метания мяча на дальность, на результат. Метание малого мяча по движущейся мишени.	1
90	Легкая атлетика. Бег 200 метров на результат. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	1
91	Легкая атлетика. Бег 300 метров на результат. Правила соревнований в беге, прыжках и метании.	1
92	Легкая атлетика. Эстафетный бег. - ГТО в системе физического воспитания, нормы и ступени ГТО	1
93	Кроссовая подготовка. Кросс 10 мин. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
94	Кроссовая подготовка. Кросс 12 мин. Измерение резервов организма.	1

95	Кроссовая подготовка. Кросс 15 мин. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
96	Кроссовая подготовка. Бег 2000 метров на результат.	1
97	Спортивные игры. Футбол. Правила техники безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1
98	Спортивные игры. Футбол. Техника ведения мяча ногами. Подтягивание на результат.	1
99	Спортивные игры. Футбол. Техника передач мяча ногами. Правила игры «Футбол».	1
100	Спортивные игры. Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу ногами.	1
101	Спортивные игры. Футбол. Техника ударов по воротам.	1
102	Спортивные игры. Футбол. Игра по правилам «Футбол». Тактические действия игроков в нападении.	1
103	Спортивные игры. Футбол. Учебная игра в мини-футбол. Тактические действия игроков в защите.	1
104	Спортивные игры. Футбол. Итоговая контрольная работа.	1
105	Спортивные игры. Футбол. Работа над ошибками. Спортивные игры на свежем воздухе. Здоровье и здоровый образ жизни.	1



Утверждено:
Директор МАОУ СОШ № 106

М.Ю. Полякова
Приказ № 70/3 от 30.08.18

**Тематическое планирование
Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» для 9 классов (проект)**

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов
1	Легкая атлетика. Организационно-методические требования техники безопасности на уроках физической культуры бережное отношение к природе. Беговые и прыжковые упражнения.	1
2	Легкая атлетика. Техника движений и ее основные показатели. Спринтерский бег. Беговые и прыжковые упражнения.	1
3	Легкая атлетика. Бег на 60 м с высокого старта на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
4	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
5	Кроссовая подготовка. Бег 500 метров на результат.	1
6	Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров на результат.	1
7	Кроссовая подготовка. Бег 2000 метров на результат.	1
8	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 8 минут. Техника метания мяча на дальность.	1
9	Легкая атлетика. Тестирование техника метания мяча на дальность.	1
10	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 9 минут. Броски малого мяча на точность.	1
11	Легкая атлетика. Метание в цель. Метание по движущейся мишени.	1
12	Легкая атлетика. Челночный бег 10*10 метров.	1
13	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1
14	Легкая атлетика. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий разной сложности.	1
15	Спортивные игры. Баскетбол. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
16	Спортивные игры. Баскетбол. Броски, ловля, передачи.	1
17	Спортивные игры. Баскетбол. Техника ведения мяча. Подтягивание на результат.	1
18	Спортивные игры. Баскетбол. Техника бросков. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1

19	Спортивные игры. Баскетбол. Броски одной двумя руками в прыжке. Прыжки со скакалкой.	1
20	Спортивные игры. Баскетбол. Техника вырывания и выбивания мяча, перехвата. Прыжки со скакалкой за 30 секунд на результат.	1
21	Спортивные игры. Баскетбол. Наклон вперед из положения стоя на результат. Учебная игра «Баскетбол»	1
22	Спортивные игры. Баскетбол. Учебная игра «Баскетбол»	1
23	Спортивные игры. Баскетбол. Игра правила баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1
24	Спортивные игры. Баскетбол. Спортивная игра «Баскетбол» 5x5.	1
25	Спортивные игры. Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита.	1
26	Спортивные игры. Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Спортивная игра баскетбол.	1
27	Спортивные игры. Баскетбол. Взаимодействие игроков в нападении, защите (заслон, восьмерка).	1
28	Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам баскетбола.	1
29	Гимнастика. Требования техники безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения с помощью набивных мячей.	1
30	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с помощью гантелей. Кувырки назад, вперед, длинный кувырок, стойка на лопатках.	1
31	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с помощью набивных мячей. Стойка на голове и руках (мальчики), равновесие на одной, выпад, кувырок вперед.	1
32	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Акробатическая комбинация.	1
33	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Бросок набивного мяча из положения сидя на результат.	1
34	Гимнастика. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне.	1
35	Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки со скакалкой.	1
36	Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне. Прыжки со скакалкой за 1 минуту на результат.	1
37	Гимнастика. Комбинация из разученных элементов на гимнастическом бревне. Лазание по канату.	1
38	Гимнастика. Лазание по канату, гимнастической стенке. Упражнения в висах и упорах.	1
39	Гимнастика. Техника выполнения упражнений на перекладине. Сгибание разгибание рук из положения лежа на результат.	1
40	Гимнастика. Опорные прыжки. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Требования безопасности.	1
41	Гимнастика. Опорный прыжок, согнув ноги через козла (мальчики), прыжок боком через коня (девочки). Помощь и страховка.	1
42	Гимнастика. Техника выполнения опорного прыжка. Перелезание, ползание, лазание.	1
43	Гимнастика. Круговая тренировка. Подъем туловища из положения, лежа за 1 минуту на результат.	1
44	Гимнастика. Круговая тренировка.	1
45	Гимнастика. Полоса препятствий с помощью акробатических упражнений.	1
46	Гимнастика. Полоса препятствий с помощью лазания и перелезания.	1

47	Гимнастика. Общая физическая подготовка на гимнастических ковриках.	1
48	Гимнастика. Круговая тренировка. Общая физическая подготовка.	1
49	Единоборство. Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1
50	Единоборство. Силовые упражнения и единоборство в парах. Подвижные игры с элементами борьбы.	1
51	Единоборство. Элементы релаксации и аутотренинга. Перетягивание в парах. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	1
52	Единоборство. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки.	1
53	Единоборство. Инструктаж по оказанию первой доврачебной помощи при травмах. Учебная борьба в парах за место, за предмет.	1
54	Единоборство. Полоса препятствий с использованием силовых, беговых и прыжковых упражнений.	1
55	Единоборство. Гигиена борца. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1
56	Единоборство. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Игра «Борьба за предмет».	1
57	Единоборство. Подвижные игры с элементами борьбы. Игра «Борьба за предмет».	1
58	Лыжная подготовка. Технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении.	1
59	Лыжная подготовка. Инструктаж по оказанию доврачебной помощи. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.	1
60	Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам.	1
61	Лыжная подготовка. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, подъем скользящим шагом.	1
62	Лыжная подготовка. Спуск с изменением стоек, подъем «елочкой», «лесенкой»; торможение и поворот плугом. Подвижные игры и эстафеты.	1
63	Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта, применение мазей. Спуск с изменением стоек, подъем «елочкой», «лесенкой»; торможение и поворот плугом..	1
64	Лыжная подготовка. Ход коньковый. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1
65	Лыжная подготовка. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции. Эстафеты на лыжах	1
66	Лыжная подготовки. Дистанция – 3000 метров.	1
67	Лыжная подготовка. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 3000 метров до 4000 метров.	1
68	Лыжная подготовка. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции - 4000 метров.	1
69	Лыжная подготовка. Дистанция – 2000 метров на результат. Подвижные игры.	1
70	Спортивные игры. Волейбол. Технике безопасности на уроках волейбола. Стойки игрока. Передачи мяча у сетки.	1

71	Спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча в прыжке через сетку. Развитие координационных способностей.	1
72	Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
73	Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1
74	Спортивные игры. Волейбол. Прием мяч, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
75	Спортивные игры. Волейбол. Учебная игра по правилам волейбола.	1
76	Спортивные игры. Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра.	1
77	Спортивные игры. Волейбол. Терминология избранной спортивной игры. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1
78	Спортивные игры. Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Учебная игра.	1
79	Спортивные игры. Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении в зон 3.	1
80	Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в защите.	1
81	Спортивные игры. Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	1
82	Спортивные игры. Волейбол. Тактика освоенных игровых действий. Учебная игра.	1
83	Спортивные игры. Волейбол. Регламент проведения соревнований и обязанности судей. Учебная игра. Самостоятельное судейство.	1
84	Спортивные игры. Волейбол. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Правила самоконтроля.	1
85	Плавание. Техника безопасности при занятии плаванием. «Сухое плавание»	1
86	Плавание. «Сухое плавание». Имитация движения и дыхания.	1
87	Плавание. «Сухое плавание». Имитация движения и дыхания. Помощь в подготовке мест проведения занятий..	1
88	Легкая атлетика. Технике безопасности на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Равномерный бег 5-6 минут .	1
89	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места на результат.	1
90	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе. Наклон вперед из положения стоя на результат.	1
91	Легкая атлетика. Бег 60 метров. Преодоление полосы препятствий разной сложности.	1
92	Легкая атлетика. Метания мяча на дальность, на результат. Метание малого мяча по движущейся мишени.	1
93	Легкая атлетика. Бег 100 метров на результат. Влияние легкоатлетических упражнений на организм.	1
94	Легкая атлетика. Бег 200 метров на результат. Правила самоконтроля и гигиены.	1
95	Легкая атлетика. Бег 300 метров на результат. Правила соревнований в беге, прыжках и метании.	1
96	Легкая атлетика. Эстафетный бег. - ГТО в системе физического воспитания, нормы и ступени ГТО	1
97	Легкая атлетика. Бег 2000 метров на результат.	1
98	Спортивные игры. Футбол. Правила техники безопасности. Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1
99	Спортивные игры. Футбол. Техника ведения мяча ногами. Тестирование подтягивание.	1
100	Спортивные игры. Футбол. Техника передач мяча ногами. Правила игры «Футбол».	1
101	Спортивные игры. Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу ногами.	1
102	Спортивные игры. Футбол. Техника ударов по воротам.	1

103	Спортивные игры. Футбол. Игра по правилам «Футбол». Тактические действия игроков в нападении.	1
104	Спортивные игры. Футбол. Учебная игра в мини-футбол. Тактические действия игроков в защите.	1
105	Спортивные игры. Футбол. Итоговая контрольная работа.	1