

Приложение № 19
к ООП ООО МАОУ
«Школа № 156 им. Б.И. Рябцева»,
утвержденной приказом
№ 351 от 01.09.2018 года



Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
5 - 9 класс

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, авторской программой М.Я.Виленского, В.И.Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, 5-9 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. Организаций/ В.И.Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016) и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования Учреждения. Рабочая программа рассчитана на **507 часов** (5 класс – **102 часа** (3 часа в неделю), 6 класс – **102 часа** (3 часа в неделю), 7 класс – **102 часа** (3 часа в неделю), 8 класс – **102 часа** (3 часа в неделю), 9 класс – **99 часов** (3 часа в неделю)).

Учебники

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ [М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др.]; под ред. М.Я.Виленского. – М.: Просвещение

2. Физическая культура. 8 - 9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ [М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др.]; под ред. М.Я.Виленского. – М.: Просвещение

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Легкая атлетика: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения высокого старта; 1000 м., в равномерном темпе бегать до 12 мин (после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину, с 3-5 и высоту.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (5—6м); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в волейболи баскетбол (по упрощенным правилам).

Кроссовая подготовка: Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Применение различного вида бега. Пробежание дистанции до 2км.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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.

Учащийся 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, принесших 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

Учащийся 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 учетом 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;

Учащийся 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

Учащийся 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 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 их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом 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.

Учащийся научится демонстрировать уровень физической подготовленности:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку.	9,2 сек.	10,2 сек.
Силовые	Прыжок в длину с места.	180 см.	165 см.
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой.	30 раз.	25 раз.
К выносливости	Бег 2000 м.	8,50 мин.	10,20 мин.
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков.	8,5 баллов.	8,5 баллов.
	Броски малого мяча в стандартную мишень.	12,0 метров до цели	10,0 метров до цели

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Что такое ГТО (Готов к труду и обороне), когда и где зародилось это движение.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах. Повороты. Спуски. Торможение.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование 5 класс.

1 четверть.

Тема: «Легкая атлетика» 14 часов. «Баскетбол» 12 часов.

Теория 1 час.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ФК	1
2	Высокий старт от 10 до 15 м	1
3	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1
4	Зачет бег 60 м	1
5-6	Бег в равномерном темпе 10 минут	2
7	Зачет бег 1000 м	1
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1
9	Метание мяча на дальность	1
10	Метание мяча в цель	1
11	Зачет метание мяча	1
12-13	Прыжок в высоту «перешагивание»	2
14	Зачет прыжок в высоту	1

15	Физкультура и спорт в РФ на современном этапе	1
16	Техника безопасности по баскетболу	1
17	Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока	1
18-19	Ловля и передача двумя руками от груди	2
20-21	Ведение мяча с изменением направления движения	2
22	Зачет ведение мяча «змейкой»	1
23	Броски одной и двумя руками	1
24-25	Комбинация из освоенных элементов техники	2
26-27	Игра в баскетбол	2

2 четверть.

Тема: «Гимнастика» 20 часов. Теория 1 час

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
28	Техника безопасности по гимнастике	1
29-31	Строевые упражнения	3
32-34	Висы и упоры	3
35	Зачет упражнения на брусьях	1
36	История гимнастики	1
37-39	Опорный прыжок через козла	3
40	Зачет опорный прыжок	1
41-43	Акробатические упражнения	3
44	Зачет акробатическая комбинация	1
45-48	Прикладные упражнения	4

3 четверть.

Тема: «Лыжная подготовка» 20 часов. «Волейбол» 9 часов.

Теория 1 часа.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
49	Техника безопасности по лыжным гонкам	1
50-51	Попеременный двухшажный ход	2
52	Зачет попеременный двухшажный ход	1
53-54	Одновременный басшажный ход	2
55	Зачет одновременный басшажный ход	1
56	Повороты переступанием	1
57-58	Подъем «полуёлочкой»	2
59	Зачет подъем «полуёлочкой»	1
60	Спуски в основной стойке	1
61	Зачет спуска в основной стойке	1

62-63	Торможение «плугом»	2
64	Зачет торможение «плугом»	1
65-66	Передвижение на лыжах 3 км	2
67	Зачет прохождение дистанции 3км	1
68	Дневник самонаблюдения	1
69	Техника безопасности по волейболу	1
70	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1
71	Передача мяча сверху	2
72-73	Зачет передача мяча сверху	2
74	Нижняя прямая подача	1
75	Зачет нижняя прямая подача	1
76-78	Игра в волейбол	3

4 четверть.

Тема: «Легкая атлетика» 15 часов. «Волейбол» 8 часов

Теория 1 час.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
79-80	Верхняя подача	2
81-82	Комбинации из освоенных элементов техники	2
83	Тактика свободного нападения	1
84-86	Игра в волейбол	3
87-88	Скоростной бег до 40 м	2
89	Зачет бег 60 м	1
90-91	Эстафетный бег	2
92-93	Прыжок в длину с разбега	2
94	Зачет прыжок в длину с разбега	1
95-96	Бег в равномерном темпе 10 мин.	2
97	Зачет бег на 1000м	1
98	Здоровье и здоровый образ жизни	1
99-101	Повторение метание мяча	3
102	Подведение итогов года	1

Всего часов 102 часа.

Тематическое планирование 6 класс.

1 четверть.

Тема: «Легкая атлетика» 14 часов. «Баскетбол» 12 часов.

Теория 1 час.

№	Тема урока	Кол-во
----------	-------------------	---------------

урока		часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ФК	1
2	Высокий старт от 15 до 30 м	1
3	Бег с ускорением от 30 до 50 м	1
4	Зачет бег 60 м	1
5-6	Бег в равномерном темпе 15 минут	2
7	Зачет бег 1200 м	1
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1
9	Метание мяча на дальность	1
10	Метание мяча в цель	1
11	Зачет метание мяча	1
12-13	Прыжок в высоту «перешагивание»	2
14	Зачет прыжок в высоту	1
15	Основы правильной техники выполнение разучиваемых упражнений	1
16	Техника безопасности по баскетболу	1
17	Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока	1
18-19	Ловля и передача двумя руками от груди	2
20-21	Ведение мяча с изменением направления движения	2
22	Зачет ведение мяча «змейкой»	1
23	Броски одной и двумя руками	1
24-25	Комбинация из освоенных элементов техники	2
26-27	Игра в баскетбол	2

2 четверть.

Тема: «Гимнастика» 20 часов. Теория 1 час

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
28	Техника безопасности по гимнастике	1
29-31	Строевые упражнения. Размыкания и смыкания	3
32-34	Висы и упоры	3
35	Зачет упражнения на брусьях	1
36	История гимнастики	1
37-39	Опорный прыжок через козла	3
40	Зачет опорный прыжок	1
41-43	Акробатические упражнения	3
44	Зачет акробатическая комбинация	1

45-48	Прикладные упражнения	4
-------	-----------------------	---

3 четверть.

Тема: «Лыжная подготовка» 20 часов. «Волейбол» 9 часов.

Теория 1 часа.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
49	Техника безопасности по лыжным гонкам	1
50-51	Одновременный двухшажный ход	2
52	Зачет одновременный двухшажный ход	1
53-54	Одновременный басшажный ход	2
55	Зачет одновременный басшажный ход	1
56	Повороты переступанием	1
57-58	Подъем «ёлочкой»	2
59	Зачет подъем «ёлочкой»	1
60	Спуски в основной стойке	1
61	Зачет спуска в основной стойке	1
62-63	Торможение «упором»	2
64	Зачет торможение «упором»	1
65-66	Передвижение на лыжах 3,5 км	2
67	Зачет прохождение дистанции 3,5 км	1
68	Дневник самонаблюдения	1
69	Техника безопасности по волейболу	1
70	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1
71	Передача мяча сверху	2
72	Зачет передача мяча сверху	1
73-74	Нижняя прямая подача	2
75	Зачет нижняя прямая подача	1
76-78	Игра в волейбол	3

4 четверть.

Тема: «Легкая атлетика» 15 часов. «Волейбол» 8 часов

Теория 1 час.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
79-80	Верхняя подача	2
81-82	Комбинации из освоенных элементов техники	2
83	Тактика свободного нападения	1
84-86	Игра в волейбол	3

87-88	Скоростной бег до 50 м	2
89	Зачет бег 60 м	1
90-91	Эстафетный бег	2
92-93	Прыжок в длину с разбега	2
94	Зачет прыжок в длину с разбега	1
95-96	Бег в равномерном темпе 15 мин.	2
97	Зачет бег на 1200м	1
98	Здоровье и здоровый образ жизни	1
99-101	Повторение метание мяча	3
102	Подведение итогов года	1

Тематическое планирование 7 класс.

1 четверть.

Тема: «Легкая атлетика» 14 часов. «Баскетбол» 12 часов.

Теория 1 час.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ФК	1
2-3	Низкий старт	2
4-5	Спринтерский бег	2
6	Зачет бег 60 м	1
7	Гладкий бег 1500м	1
8	Зачет 1500м	1
9-10	Метание мяча	2
11	Зачет метание мяча	1
12-13	Прыжок в высоту «перешагивание»	2
14	Зачет прыжок в высоту	1
15	Этапы развития олимпийского движения	1
16	Техника безопасности по баскетболу	1
17-19	Броски мяча	3
20	Зачет броски мяча в кольцо	1
21-23	Технико-тактические действия в игре	3
24-27	Игра в баскетбол	4

2 четверть.

Тема: «Гимнастика» 21 час.

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов
28	Техника безопасности по гимнастике	1
29-31	Строевые упражнения	3
32-35	Акробатические упражнения	4
36	Зачет акробатическая комбинация	1
37-39	Опорный прыжок через козла	3
40	Зачет опорный прыжок через козла	1

41-42	Упражнения на перекладине	2
43-44	Упражнения на брусках	2
45	Зачет упражнения на брусках	1
46-48	ОФП	3

3 четверть.

Тема: «Лыжная подготовка» 20 часов. «Волейбол» 9 часов.

Теория 1 часа.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
49	Техника безопасности по лыжным гонкам	1
50-52	Двухшажный ход	3
53	Зачет двухшажный ход	1
54-57	Коньковый ход	4
58	Зачет коньковый ход	1
59-61	Прыжки с трамплина	3
62	Влияние ФК на формирование личности	1
63-68	Прохождение учебной дистанции	6
69	Зачет дистанция 3км	1
70	Техника безопасности по волейболу	1
71-72	Верхняя подача	2
73	Зачет верхняя подача	1
74-76	Действия в нападении	3
77-78	Игра в волейбол	2

4 четверть.

Тема: «Легкая атлетика» 15 часов. «Волейбол» 8 часа.

Теория 1 час.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
79-82	Действия в игре	4
83-86	Игра в волейбол	4
87-88	Повторение спринтерский бег	2
89	Зачет 60 м	1
90-92	Эстафетный бег	3
93-95	Прыжок в длину с разбега	3
96-97	Повторение кроссовый бег	2
98	Зачет 1500м	1
99	Упражнения на формирование осанки	1
100-101	Повторение метание мяча	2
102	Подведение итогов года	1

Тематическое планирование 8 класс.

1 четверть.

Тема: «Легкая атлетика» 17 часов. «Баскетбол» 10 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре в процессе урока.		
1	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	1
2-3	Спринтерский бег	2
4	Зачет бег 60 м	1
5-6	Совершенствование эстафетного бега	2
7	Зачет эстафетный бег	1
8-10	Гладкий бег 2000м	3
11	Зачет 1000м	1
12-13	Метание гранаты	2
14	Зачет метание гранаты	1
15-16	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивания»	2
17	Зачет прыжок в высоту	1
18	Техника безопасности по баскетболу	1
19	Совершенствование техники ведения мяча	1
20	Зачет ведение мяча	1
21	Совершенствование технике передачи мяча	1
22	Зачет передача мяча	1
23	Совершенствование технике бросков в кольцо	1
24	Зачет броски в кольцо	1
25-26	Тактические действия команды	2
27	Игра в баскетбол	1

2 четверть.

Тема: «Гимнастика» 21 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре в процессе урока.		
28	Техника безопасности по гимнастике	1
29-30	Разработка и проведение ОРУ	2
31	Зачет проведение ОРУ	1
32	ОФП	1
33-36	Акробатические комбинации	4
37	Зачет акробатические комбинации	1
38	ОФП	1
39-40	Опорный прыжок через «Козла»	2

41	Зачет Опорный прыжок через «Козла»	1
42	ОФП	1
43-44	Упражнения на бревне, перекладине	2
45	Зачет упражнения на бревне, перекладине	1
48	ОФП	3

3 четверть.

Тема: «Лыжная подготовка» 20 часов. «Волейбол» 10 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре в процессе урока.		
49	Техника безопасности по лыжным гонкам	1
50-51	Бесшажный ход	2
52	Зачет бесшажный ход	1
53-54	Одновременный одношажный ход	2
55	Зачет одновременный одношажный ход	1
56-57	Попеременный двушажный ход	2
58	Зачет попеременный двушажный ход	1
59-60	Преодоление подъемов и спусков	2
61	Зачет подъёмы, спуски	1
62-64	Передвижение по пересеченной местности	3
65-67	Прохождение учебной дистанции	3
68	Зачет дистанция 3км	1
69	Техника безопасности по волейболу	1
70-71	Приём и передача мяча двумя руками сверху	2
72	Зачет приём и передача мяча двумя руками сверху	1
73-74	Совершенствование технике подачи мяча	2
75	Зачет подача мяча	1
76-78	Игра в волейбол	3

4 четверть.

Тема: «Легкая атлетика» 15 часов. «Волейбол» 9 часа.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре в процессе урока.		
79-81	Тактические действия в нападении	3
82-87	Игра в волейбол	6
88-90	Повторение спринтерский бег	3
91	Зачет 60 м	1
92-93	Эстафетный бег	2
94	Зачет эстафетный бег	1
95-97	Повторение кроссовый бег	3

98	Контрольный тест 1000м	1
99-101	Метание гранаты	3
102	Подведение итогов года	1

Тематическое планирование 9 класс.

1 четверть.

Тема: «Легкая атлетика» 15 часов. «Баскетбол» 11 часов.

Теория 1 час.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ФК	1
2-4	Низкий старт	3
5-7	Спринтерский бег	3
8	Зачет бег 60 м	1
9-11	Гладкий бег 2000м	3
12	Зачет 1000м	1
13-14	Метание гранаты	2
15	Зачет метание гранаты	1
16	Туристические походы	1
17	Техника безопасности по баскетболу	1
18-21	Тактические действия в нападении	4
22	Зачет тактические действия в нападении	1
23-25	Тактические действия в защите	3
26-27	Игра в баскетбол	2

2 четверть.

Тема: «Гимнастика» 21 час.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
28	Техника безопасности по гимнастике	1
29-32	Акробатические комбинации	4
33	Зачет акробатические комбинации	1
34-37	Упражнения на брусьях	4
38	Зачет упражнения на брусьях	1
39-42	Упражнения на бревне, перекладине	4
43	Зачет упражнения на бревне, перекладине	1
44-48	ОФП	5

Количество часов: 48

3 четверть.

**Тема: «Лыжные гонки» 20 часов «Волейбол» 9 часов
Теория 1 час**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
49	Техника безопасности по лыжным гонкам	1
50-54	Индивидуальная техника в ходьбе на лыжах	5
55	Зачет индивидуальной техники	1
56-60	Коньковый ход	5
61	Зачет коньковый ход	1
62-67	Прохождение учебной дистанции	6
68	Зачет дистанция 3км	1
69	Организация и проведение занятий ФК	1
70	Техника безопасности по волейболу	1
71-73	Совершенствование командных действий	3
74	Зачет командных действий	1
75-78	Игра в волейбол	4

Количество часов: 78

**4 четверть
«Легкая атлетика» 15 часов «Волейбол» 8 часов
Теория 1 час**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
79-82	Подачи верхняя и нижняя	4
83-86	Игра в волейбол	4
87-89	Повторение спринтерский бег	3
90	Зачет 60 м	1
91-93	Эстафетный бег	3
94-96	Повторение кроссовый бег	3
97	Зачет 1000м	1
98	Ведение дневника самонаблюдения	1
99	Подведение итогов года	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 9 классы : пособие для учителей общеобразоват. Учреждения / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2011. – 104 с. – ISBN 978-5-09-021674-6.
2. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – Москва Айрис пресс, 2003.
3. Должиков И.И. Планирование содержания уроков физической культуры 1 – 11 классы // Физическая культура в школе, 1997. – №4.
4. Кузнецова А.А. Рыжаков М.В. Кондаков А.М. «Примерные программы по физической культуре 5-9 классы», Москва: Просвещение, 2011
5. Киселев П.А. Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры», Волгоград: «Учитель»,2008.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов М.: Просвещение, 2008.
7. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой», Волгоград: «Учитель»,2008.