

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования городского округа Первоуральск
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
(МАОУ СОШ № 2)

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МАОУ СОШ № 2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

по учебному предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5-9 КЛАССЫ

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена в соответствии с ФГОС ООО и примерной образовательной программой основного общего образования.

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования

Личностные результаты:

- 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:

- 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:

Физическая культура:

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);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Планируемые предметные результаты предмета «Физическая культура»

Выпускник 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;

- 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;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при 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 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;
- 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 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 игры в футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных

физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висях и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Реализация рабочей программы обеспечивается учебниками: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ под редакцией Виленского М.Я., Физическая культура 5-7 классы Москва ОА «Издательство «Просвещение» и Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы Москва АО «Издательство «Просвещение», включенными в федеральный перечень учебников.

Основной формой учебных занятий являются уроки: уроки открытия нового материала, рефлексии, общеметодологической направленности и развивающего контроля. Занятия могут проводиться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Помимо этого, в программе предусмотрены такие виды учебной деятельности, как игровая, соревновательная, проектная и др.

Тематическое планирование

5 класс, 102 часа

№	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Легкая атлетика</i>	12
1	ИОТ 108. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	1
2	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений.	1
3	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30м. (ГТО)	1
5-6	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	2
7	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча.	1
8	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах.	1
9	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1
10	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель	1
11-12	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике	2
	<i>Спортивные игры</i>	15
13	ИОТ 112. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	1
14-15	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	2

16-17	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	2
18	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1
19	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей.	1
20-22	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	3
23	Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей.	1
24-25	Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	2
26-27	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	2
	Гимнастика	12
28	ИОТ 107. Развитие координационных способностей.	1
29	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед.	1
30	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей.	1
31	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	
32-33	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы.	2
34	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы.	1
35	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1
36-38	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	3
39	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок.	1
	Спортивные игры	9
40	Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей.	1
41	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1
42-45	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	4
46-47	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств.	2
48	Развитие ловкости, силы и скорости. Эстафеты. Совершенствование физических качеств.	1
	Лыжная подготовка	15
49	ИОТ 110. Скользящий шаг.	1
50	Скользящий шаг. Поворот переступанием.	1
51-52	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	2
53-54	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	2
55	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах.	1
56	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета.	1
57	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1
57-59	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	2
60	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости.	1
61	Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.	1
62-63	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	2
	Спортивные игры	15
64	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	1
65	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1
66	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей.	1
67-68	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	2
69	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей.	1
70-72	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.	3
73-74	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	2
75-76	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	2
77	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств.	1

78	Баскетбол. Игровые задания.	1
79	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения.	1
80	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств.	1
81	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей.	1
82	Футбол. Овладение элементами техники футбола. Развитие координационных способностей.	1
83	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.	1
84	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости.	1
85	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей.	1
86	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	1
87	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры в футбол.	1
88	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча. Развитие физических качеств.	1
89	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств.	1
90	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств	1
	Легкая атлетика	10
91	ИОТ 108. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
92	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1
93	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости.	1
94	Развитие силовой выносливости. Бег 1000м. (ГТО)	1
95	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча.	1
96	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег 30м. (ГТО) Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
97-98	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча.	2
99	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
100	Сдача зачетов по физической подготовке.	1
101-102	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	2

6 класс, 102 часа

№	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	20
1	ИОТ 108. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м (ГТО)	1
3	Тестирование бега на 60 и 300 м (ГТО)	1
4	Техника старта с опорой на одну руку	1
5	Техника метания мяча на дальность	1
6	Тестирование метания мяча на дальность (ГТО)	1
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1
8	Техника прыжка в длину с разбега	1
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
10-11	Равномерный бег. Развитие выносливости	2
12	Тестирование бега на 1000 м	1
13	Тестирование прыжка в длину с места	1
14-15	Броски малого мяча на точность	2
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
18	Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом	1

	«перешагивание»	
19-20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	2
	Спортивные игры	7
21	ИОТ 112. Техника ведения мяча ногами	1
22	Техника передачи мяча ногами	1
23	Техника ударов по катящемуся мячу ногами	1
24	Жонглирование мячом ногами	1
25-26	Спортивная игра «Футбол»	2
27	Контрольный урок по теме «Футбол»	1
	Гимнастика	16
28	ИОТ 107.	1
29	Строевые упражнения. Акробатические комбинации	1
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1
31-32	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	2
33	Знакомство с брусьями	1
34	Упражнения на брусьях	1
35-37	Комбинации на брусьях	3
38	Контрольный урок по теме «Брусья»	1
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1
40	Опорный прыжок	1
41	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1
42	Вольные упражнения с элементами акробатики(соревнования)	1
43	Ритмическая гимнастика и ОФП	1
	Спортивные игры	5
44	Знакомство с гандболом	1
45-46	Броски, передачи, передвижения в гандболе	2
47-48	Спортивная игра «Гандбол»	2
	Лыжная подготовка	12
49	ИОТ 110. Попеременный двухшажный ход.	1
50-51	Одновременный бесшажный ход.	2
52	Чередование различных ходов	1
53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1
54	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах	1
55	Торможение и поворот «упором»	1
56	Преодоление небольших трамплинов.	1
57	Подъемы на склон и спуски со склона.	1
58	Прохождения дистанции 2 км	1
59	Прохождения дистанции 3 км	1
60	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1
	Спортивные игры	15
61-62	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	2
63	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
64	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	1
65-66	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения	2
67-68	Волейбол. Верхняя прямая подача	1
69-70	Волейбол. Тактические действия	2
71-72	Волейбол. Игра по правилам	2
73	Волейбол. Контрольный урок по теме «Волейбол»	2
74	Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1
75-76	Баскетбол. Броски мяча в корзину	2
77	Баскетбол. Вырывание мяча , передача одной рукой от плеча	1
78	Баскетбол. Броски мяча в корзину	1
79	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1
80	Баскетбол. Броски мяча в корзину	1
81	Баскетбол. Тактические действия	1
82-83	Баскетбол. Игра по правилам	2
84	Баскетбол. Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1

	<i>Легкая атлетика</i>	15
85-86	ИОТ 108. Полоса препятствий	2
87	Тестирование прыжка в длину с места	1
88	Тестирование подтягивания	1
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа	1
90	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
91	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м (ГТО)	1
92	Тестирование бега на 60 м	1
93	Тестирование метание мяча на дальность	1
94	Тестирование бега на 300 м	1
95	Тестирование бега на 1000 м	1
96-97	Эстафетный бег	2
98	Тестирование бега на 1500 м	1
99	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1
	<i>Спортивные игры</i>	3
100	Спортивные игры	1
101	Эстафеты с элементами спортивных игр	1
102	Подвижные и спортивные игры	1

7 класс, 102 часа

№	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Легкая атлетика</i>	20
1	ИОТ 108. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м (ГТО)	1
3	Тестирование бега на 60 и 300 м (ГТО)	1
4	Спринтерский бег.	1
5	Техника метания мяча на дальность	1
6	Тестирование метания мяча на дальность (ГТО)	1
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1
8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	1
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
10-11	Равномерный бег. Развитие выносливости	2
12	Тестирование бега на 1000 м	1
13	Тестирование прыжка в длину с места (ГТО)	1
14-15	Броски малого мяча на точность	2
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
18	Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
19-20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	2
	<i>Спортивные игры</i>	7
21	ИОТ 112. Техника ведения мяча ногами	1
22	Техника передачи мяча ногами	1
23	Техника ударов по катящемуся мячу ногами	1
24	Жонглирование мячом ногами	1
25-26	Спортивная игра «Футбол»	2
27	Контрольный урок по теме «Футбол»	1
	<i>Гимнастика</i>	16
28	ИОТ 107.	1
29	Прыжки с высоты. Акробатические комбинации	1
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1
31-32	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	2

33-34	Упражнения на брусьях	1
35-37	Комбинации на брусьях	3
38	Контрольный урок по теме «Брусья»	1
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1
40	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	1
41	Опорный прыжок	1
42	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1
43	Ритмическая гимнастика и ОФП	1
	Спортивные игры	5
44	Спортивная игра «Гандбол»	1
45	Броски, передачи, передвижения в гандболе	1
46	Броски мяча по воротам в прыжке	1
47	Спортивная игра «Гандбол» - игра вратаря	1
48	Спортивная игра «Гандбол»	1
	Лыжная подготовка	12
49	ИОТ 110. Попеременный двухшажный ход.	1
50	Одновременный бесшажный ход.	1
51	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
52	Чередование различных ходов	1
53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1
54	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1
55	Торможение и поворот «упором»	1
56	Преодоление небольших трамплинов.	1
57	Подъемы на склон и спуски со склона.	1
58	Прохождения дистанции 2 км	1
59	Прохождения дистанции 3 км	1
60	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1
	Спортивные игры	15
61-62	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	2
63	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Передача мяча сверху за голову.	1
64	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	1
65	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1
66-67	Волейбол. Поддачи и удары.	2
68	Волейбольные упражнения.	1
69	Волейбол. Тактические действия.	1
70-72	Волейбол. Игра по правилам.	3
73	Волейбол. Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
74	Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение мяча и броски мяча	1
75-76	Баскетбол. Броски мяча в корзину	2
77	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	1
78-80	Баскетбол. Броски мяча в корзину	3
81	Баскетбол. Тактические действия	1
82	Баскетбол. Игра по правилам	1
83	Баскетбол. Игра по правилам. Вбрасывание мяча.	1
84	Баскетбол. Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1
	Легкая атлетика	15
85-86	ИОТ 108. Полоса препятствий	2
87	Тестирование прыжка в длину с места	1
88	Тестирование подтягивания	1
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа	1
90	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
91	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м (ГТО)	1
92	Тестирование бега на 60 м	1
93	Тестирование метание мяча на дальность	1

94	Тестирование бега на 300 м	1
95	Тестирование бега на 1000 м	1
96-97	Эстафетный бег	2
98	Тестирование бега на 1500 м	1
99	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1
	Спортивные игры	3
100	Спортивные игры	1
101	Эстафеты с элементами спортивных игр	1
102	Подвижные и спортивные игры	1

8 класс 102 часа

№	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	20
1	ИОТ 108. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1
2	Тестирование бега на 100 м (ГТО)	1
3-4	Бег на короткие дистанции	2
5	Техника метания мяча на дальность с разбега	1
6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1
7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1
8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	1
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
10-12	Равномерный бег. Развитие выносливости	3
13-15	Броски малого мяча на точность	3
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
17	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
18	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
19-20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	2
	Спортивные игры	7
21	ИОТ 112. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1
22	Удары по мячу подъемом ноги	1
23	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	1
24	Удары по мячу серединой лба	1
25	Выбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	1
26	Футбольные упражнения с мячом	1
27	Контрольный урок по теме «Футбол»	1
	Гимнастика	16
28	ИОТ 107.	1
29	Длинный кувырок с разбега	1
30	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1
31	Акробатические комбинации	1
32	Стойка на голове и руках	1
33	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1
34	Подъем переворотом на невысокой перекладине	1
35-36	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	2
37-38	Упражнения на брусьях	2
39-40	Комбинации на брусьях	2
41	Контрольный урок по теме «Брусья»	1
42	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги	1
43	Опорный прыжок боком с поворотом	1
44	Опорный прыжок	1
45	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1
	Спортивные игры	5
46	Спортивная игра «Гандбол»	1

47	Броски, передачи в гандболе	1
48	Спортивная игра «Гандбол»	1
	Лыжная подготовка	12
49	ИОТ 110. Попеременный двухшажный ход.	1
50-51	Одновременный бесшажный ход.	2
52-53	Чередование различных ходов	2
54-55	Коньковый ход на лыжах	2
56-57	Подъемы на склон и спуски со склона.	2
58-59	Торможение боковым соскальзыванием	2
60	Прохождения дистанции 2,5 км	1
61	Прохождение дистанции 3 км	1
62	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1
	Спортивные игры	15
63	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
64	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке назад	1
65	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
66	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
67-68	Волейбол. Прямой нападающий удар	2
69-70	Отбивание мяча кулаком через сетку	2
71	Волейбол. Тактические действия.	1
72-74	Волейбол. Игра по правилам.	3
75	Волейбол. Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
76	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1
77-78	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	2
79-80	Баскетбол. Штрафные броски	2
81	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
82-83	Баскетбол. Перехваты	2
84	Баскетбол. Нападение и защита	1
85-86	Баскетбол. Игра по правилам	2
87	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1
88	Спортивные игры	1
	Легкая атлетика	15
89	ИОТ 108. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
90	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
92	Тестирование бега на 100 м	1
93-95	Равномерный бег. Развитие выносливости	3
96	Тестирование метание мяча на дальность с разбега	1
97	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
98	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1
99-100	Эстафетный бег	2
101	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1
102	Эстафеты	1

9 класс, 102 часа

№	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	20
1	ИОТ 108. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1
2	Тестирование бега на 100 м (ГТО)	1
3	Бег на короткие дистанции	1
4	Тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега	1

	3x10 м	
5	Техника метания мяча на дальность с разбега	1
6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1
7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1
8	Прыжок в длину с разбега «прогнувшись», «согнув ноги», «ножницы»	1
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
10-12	Равномерный бег. Развитие выносливости	3
13-15	Броски малого мяча на точность	3
16	Прыжок в высоту	1
17	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
18	Прыжки в высоту	1
19-20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	2
	Спортивные игры	7
21	ИОТ 112. Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
22	Удары по летящему мячу подъемом ноги	1
23	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	1
24	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1
25-26	Выбрасывание мяча и остановка мяча грудью	2
27	Контрольный урок по теме «Футбол»	1
	Гимнастика	16
28	ИОТ 107.	1
29	Длинный кувырок с разбега	1
30	Стойка на голове и руках	1
31-31	Акробатические комбинации	2
33	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1
34	Подъем переворотом махом и подъем силой	1
35-36	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	2
37-38	Упражнения на брусьях	2
39-40	Комбинации на брусьях	2
41	Контрольный урок по теме «Брусья»	1
42-43	Опорный прыжок	2
44	Опорный прыжок боком	1
45	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1
	Спортивные игры	5
46	Спортивная игра «Гандбол»	1
47	Броски мяча и взаимодействие игроков в гандболе	1
48	Спортивная игра «Гандбол»	1
	Лыжная подготовка	12
49	ИОТ 110. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
50	Попеременный четырехшажный ход	1
51	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
52-53	Чередование различных лыжных ходов	2
54-55	Коньковый ход на лыжах	2
56-57	Подъемы на склон и спуски со склона.	2
58-59	Торможение боковым соскальзыванием	2
60	Прохождения дистанции 2,5 км	1
61	Прохождение дистанции 3 км	1
62	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1
	Спортивные игры	15
63	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
64	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке назад	1
65	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
66	Волейбол. Сложнокоординационные волейбольные упражнения	1

67-68	Волейбол. Прямой нападающий удар	2
69-70	Волейбол. Блокирование.	2
71	Волейбол. Тактические действия.	1
72-74	Волейбол. Игра по правилам.	3
75	Волейбол. Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
76	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1
77-78	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	2
79-80	Баскетбол. Штрафные броски	2
81	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
82-83	Баскетбол. Перехваты	2
84	Баскетбол. Нападение и защита	1
85-86	Баскетбол. Игра по правилам	2
87	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1
88	Спортивные игры	1
	<i>Легкая атлетика</i>	15
89	ИОТ 108. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
90	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
92	Тестирование бега на 100 м	1
93	Тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега 3x10 м	1
94	Тестирование метание мяча на дальность с разбега	1
95	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
96-97	Равномерный бег. Развитие выносливости	3
98	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1
99-100	Эстафетный бег	2
101	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1
102	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1

