

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Калинино

«Утверждаю»

Директор МБОУ ООШ
с.Калинино

_____ Чумилина Н.А.

Приказ № _____ от

«___» _____ 2018г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

для 5-9 классов

Программу разработал учитель физической культуры
Владимирова Анастасия Александровна

с. Калинина, 2020-21 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на 5-9 класс составлена на основании:

1) Закона «Об образовании Российской Федерации» от 29.12.12 № 272-ФЗ
Федерального государственного образовательного стандарта от 17.12.10
№1897. Изменение от 31.1~.15 г. №1576

3) Примерной программы основного общего образования (одобрена
решением федерального учебно-методического объединения по общему
образованию протоколом от 08.04.15 №1/15)

С учетом:

1) Основной образовательной программы основного общего образования
МБОУ ООШ с. Калинино

2) Учебного плана образовательной организации МБОУ ООШ с.Калинино
от 24.08.2018г.

3) Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных
(допущенных) к исполнению в образовательном процессе в образовательном
учреждении, реализующих программное общеобразовательное образование
приказом Министерства образования РФ от 14.03.14 №253

4) Годового учебного календарного графика на текущий год.

5) УМК авторской программы (Рабочий план разработан на основе
Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа
физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А.
Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

Данная программа создавалась с учётом 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 ребёнка, его самоопределения.

Целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (далее – Концепция) является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития Российской Федерации в современном мире.

Задачи Концепции:

модернизация содержания учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий;

совершенствование учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения учебного предмета;

обеспечение условий для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития, физической подготовленности, освоению широкого социального спектра универсальных компетенций, необходимых для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурного образования;

расширение базы информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;

развитие кадрового потенциала в сфере физической культуры;

повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлены на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и 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;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощь, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программа по «Физической культуре » направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности учащихся.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у учащихся осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Общая характеристика учебного предмета « Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые навыки. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Система физического воспитания создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе лежит идея личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, школьники учатся способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из освоения базовых основ физической культуры объективно необходимых и обязательных для каждого ученика. На базе программного материала происходит успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Содержание курса основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе: требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования,

представленной в федеральном государственном стандарте, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности граждан, законе об образовании, приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики,

учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной

деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и: в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; :выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх 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), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки_вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами 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.

Метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и

толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; • владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии

общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий; включать их в режим учебного дня и учебной

недели;

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

- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной

осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину

физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

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 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 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;

- 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;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем,

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Согласно учебному плану образовательного учреждения обучение физической культуре с 5 по 8 класс основной школы является обязательным и планируется из расчета 3 часа в неделю, 35 учебных недель, 105 часов в год. В 9 классе 3 часа в неделю, 34 учебных недель, 102 часа в год.

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

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). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (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. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

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 висах 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 развития специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Обновление учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения

В целях обновления учебно-методического характера необходимо:

совершенствовать учебно-методические комплексы по физической культуре, в том числе с использованием электронных и мультимедийных технологий, с учетом приоритета самостоятельной работы обучающихся, а также механизмы их экспертной оценки;

совершенствовать процессы разработки, апробации и внедрения новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий, использования образовательных ресурсов, реализации инновационных проектов и программ;

использовать методические ресурсы различных видов спорта, удовлетворяющих современным запросам молодежи с учетом здоровьесберегающих технологий, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, или временными ограничениями физической нагрузки;

разработать инструментарий для оценки физических способностей, спортивных интересов обучающихся и образовательного самоопределения в области внеурочной деятельности, включая автоматизированное интерактивное тестирование;

создать электронную научно-методическую ресурсную базу по учебному предмету на основе современных подходов к диагностике результатов обучения, определения уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся.

Для методического обеспечения деятельности учителя физической культуры целесообразно:

создание и организация деятельности информационных консультационных центров;

создание единой федеральной электронной библиотеки (базы) образовательных проектов, программ и модулей по учебному предмету, внеурочной деятельности лучших отечественных традиций и успешных мировых практик в области физического воспитания.

Для обновления материально-технического обеспечения и оснащения необходимо:

разработать требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию, используемому в образовательной деятельности по учебному предмету, к его сертификации, правила безопасности по эксплуатации объектов физкультурно-спортивной инфраструктуры;

обеспечить обновление санитарно-эпидемиологических требований и норм к спортивной инфраструктуре образовательных организаций;

организовать испытательные центры для оценки технического уровня и безопасности объектов школьной спортивной инфраструктуры, оборудования и инвентаря;

обновить примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений образовательных организаций;

создать единую электронную базу спортивных сооружений, спортивных площадок и зон рекреации образовательных организаций.

Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.

Данный ФОС разработан для 5-9х классов по учебному предмету «Физическая культура» и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту, учебному плану школы, рабочей программе учебного предмета реализуемым в соответствии с ФГОС, образовательным технологиям, используемым в преподавании данного учебного предмета.

Оценочные средства разработаны для проверки качества формирования знаний, умений, навыков (УУД и компетенций) и являются действенным средством не только оценки, но и обучения.

Структурными элементами фонда оценочных средств являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов), разработанных по данному учебному предмету.

Комплект ККОС является общим на 5-9 х классов, обучающихся по данному УМК и разработан на основании «Примерной государственной программы по физической культуре» и «Программы по Физической культуре» Физическая культура 1-11 кл. Авторы: (В. И. Лях, А. А. Зданевич) рекомендованной министерством Образования и Науки РФ.

Нормы оценивания знаний по физкультуре:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть: выставляется на основании данных текущего учета. Преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год: выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

Контрольно-оценочные средства (нормативы)

(разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на основании учебных программ, рекомендованных министерством Образования и Науки РФ)

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

5 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4*9м (сек)	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30м (сек)	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60м (сек)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300м (мин/сек)	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000м (мин/сек)	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000м	Без учета времени					
Кросс 1,5км (мин/сек)	8,50	9,30	10,0	9,0	9,40	10,30
Подтягивания на перекладине с вися, раз	7	5	3	—		
Подтягивания на перекладине из вися лежа, раз	—			15	10	8
Поднимания туловища лежа на спине руки на груди (1 мин)	39	33	27	28	23	20
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Прыжок в длину с места (см)	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега (см)	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега (см)	110	100	85	105	95	80
Ведения мяча бегом в баскетболе	Техника					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30

Прыжок со скакалкой за 15 сек	34	32	30	38	36	34
-------------------------------	----	----	----	----	----	----

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

6 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4*9м (сек)	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30м (сек)	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 1000м-мальчики 500м-девочки (мин)	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
Бег 60м (сек)	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 2000м	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4	—————		
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	40	35	25	35	30	20
Прыжок на скакалке за 20 сек	46	44	42	48	46	44

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

7 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4*9м (сек)	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30м (сек)	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60м (сек)	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500м (мин)	-----			2,15	2,25	2,40
Бег 1000м (мин)	4,10	4,30	5,0	-----		
Бег 2000 (мин)	9,30	10,15	11,15	11,0	12,40	13,50
Прыжки в длину с места (см)	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5	-----		
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за одну минуту	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке за 20 сек	46	44	42	52	50	48

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

8 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4*9м (сек)	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30м (сек)	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60м (сек)	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000м (мин)	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2000м (мин)	9,0	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места (см)	190	180	165	175	165	156
Подтягивания на перекладине	10	8	5	-----		
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	18	15	10
Подъем	48	43	38	38	33	25

туловища за 1 мин						
Прыжки на скакалке за 25 сек	56	54	52	62	60	58

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

9 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4*9м(сек)	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м (сек)	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м (сек)	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000м (мин)	8,20	9,20	9,45	10,0	11,20	12,05
Прыжки в длину с места (см)	210	200	180	175	170	155
Подтягивания на перекладине	11	9	6	—		
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин	50	45	40	40	35	26
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Прыжки на скакалке за 25сек	58	56	54	66	64	62

Требования к выполнению контрольных заданий и упражнений.

При выполнении контрольных упражнений, учащиеся оцениваются в соответствии с выполненными ими контрольными нормативами при условии отсутствия нарушений приведённых ниже требований.

Бег на 60 метров:

Производится с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу судьи. Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 60 метров в соответствии с нормативами.

Бег на 1000 метров:

Производится с высокого старта по сигналу судьи. Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине, руки за головой:

Выполняется на гимнастическом мате. Колени согнуты под углом 90 градусов. Во время выполнения упражнения кисти рук должны быть в замке за затылком. При наклоне локти должны коснуться или пересечь условную горизонтальную линию коленей. В положении «лёжа» спина должна касаться поверхности гимнастического мата.

При «разрыве замка» (разъединении пальцев рук), а также, других перечисленных нарушениях, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом. Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

При выполнении упражнения, в верхней фазе (в положении согнутых рук), грудь должна касаться перекладины. В нижней фазе руки должны быть полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения не допускаются размахивающие, колебательные и другие движения корпуса, направленные на облегчение выполнения упражнения. Не допускается сгибание ног в коленях. При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных подтягиваний в соответствии с нормативами.

Приседание на двух ногах.

Выполняется на твёрдой ровной поверхности. При этом руки находятся на поясе. Спина прямая. Пятки не отрываются от поверхности. Голова расположена прямо. Взгляд направлен вперёд. В верхней фазе упражнения ноги полностью выпрямляются. В нижней фазе бёдра касаются икроножных мышц.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных приседаний в соответствии с нормативами.

Прыжок в длину с разбега.

Выполняется способом «согнув ноги». Дается две попытки. Тренировочная и зачётная. При заступе ногой за планку отталкивания дается одна дополнительная попытка. При этом оценка снижается на один балл. Расстояние измеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами.

Прыжок в длину с места.

Выполняется произвольным способом. При этом запрещается заступать на или за линию отталкивания. Толчок производится двумя ногами одновременно. Расстояние измеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания. Дается две попытки. Тренировочная и зачётная.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами.

Метание малого мяча в цель.

Мяч весом 150 г. метается в вертикальную мишень (щит с нанесённой разметкой, обруч и т. д.) с разбега. Учащимся выбирается дистанция 10, 14 либо 16 метров. Во время выполнения упражнения по желанию учащегося дистанция может быть изменена.

Оценка производится в соответствии с заявленной дистанцией при условии хотя бы одного попадания в мишень из трёх попыток.

Оценка других контрольно-нормативных упражнений по видам спорта производится в соответствии с правилами оценивания, принятыми для соответствующих видов.

Поурочное планирования (физическая культура) 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением.	1	
3	Бег 30 метров с высокого старта.	1	
4	Встречная эстафета.	1	
5	Эстафетный бег. Подтягивание на перекладине на результат.	1	
6	Бег 60 м.	1	
7	Метание мяча.	1	
8	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
9	Метание мяча на дальность на заданное расстояние.	1	
10	Прыжки и многоскоки.	1	
11	Прыжки в длину способом "согнув ноги".	1	
12	Прыжки с 7-9 шагов разбега на результат.	1	
13	Челночный бег 3*10м.	1	
14	Равномерный бег до 5 мин.	1	
15	Бег 30 м на результат.	1	
16	Бег 60 м на результат.	1	
17	Прыжок в длину с места.	1	
18	Метание малого мяча 150г.	1	
19	Метание набивного мяча.	1	
20	Повороты с мячом и без мяча.	1	
21	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча от груди.	1	
22	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	
23	Ловля и передача мяча от груди двумя руками.	1	
24	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1	
25	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	1	
26	Игра в мини-баскетбол.	1	
27	Инструктаж по баскетболу.	1	
28	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	
29	Нападение быстрым прорывом.	1	
30-31	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков.	2	
32	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	
33	Упражнение на равновесие. Висы и упоры.	1	
34	Висы на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1	
35	Подтягивание прямых и согнутых ног в висе. Упражнение на гимнастической скамейке.	1	
36-37	Упражнение для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и лестнице.	2	
38	Броски набивного мяча. Игра "Удочка".	1	
39	Прыжки змейкой через скамейку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
40	Прыжки на скакалке. Игра "Прыгуны и пятнашки."	1	

41	Эстафета с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
42	Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
43	Кувырок вперед, назад. Упражнение на гибкость. Эстафеты.	1	
44	Кувырок вперед назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1	
45	Кувырок вперед назад, "Мост" из положения лежа.	1	
46	Акробатическая комбинация.	1	
47	Акробатические соединения из разученных элементов.	1	
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
49	Тб по волейболу. Эстафеты.	1	
50	Стойки и передвижения в стойке.	1	
51-52	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	2	
53-54	Приём и передача мяча двумя руками сверху и вперёд.	2	
55-56	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2	
57	Правило и организация игры. Нижняя прямая подача.	1	
58	Терминология игры. Прямой нападающий удар.	1	
59-60	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	
61-62	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом.	2	
63	Игра в волейбол.	1	
64	ТБ по футболу	1	
65	Стойка игрока. Передвижение.	1	
66	Удар по мячу.	1	
67	Остановка мяча подошвой.	1	
68	Правила игры.	1	
69	Ведение мяча по прямой.	1	
70	Ведение с изменением скорости.	1	
71	Ведение без сопротивления защитника.	1	
72	Остановка внутренней стороной стопы.	1	
73	Удар после остановки. Игровое тестирование.	1	
74	Вратарь. Защита ворот.	1	
75	Удар мяча по воротам.	1	
76-77	Игра мини-футбол.	2	
78	Тб по легкой атлетике. Чередование ходьбы и бега.	1	
79	Ходьба и бег по пересечённой местности.	1	
80	Бег по слабо пересечённой местности.	1	
81	Темповый бег.	1	
82	Низкий старт и высокий старт.	1	
83	Бег с низкого старта.	1	
84	Бег с высокого старта.	1	
85	Чередование ходьбы и бега.	1	
86	Равномерный бег до 8 мин.	1	
87	Чередование ходьбы и бега.	1	
88	Равномерный бег до 8 мин.	1	
89	Чередование ходьбы и бега.	1	
90	Равномерный бег до 10 мин.	1	
91	Бег 1000 м.	1	

92	Челночный бег 3*10м.	1	
93	Бег на средние дистанции.	1	
94	Бег 1000м.	1	
95	Спринтерский бег, эстафетный бег. Подтягивание на перекладине.	1	
96-97	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м.	2	
98	Правила соревнования в беге. Бег 60 м. на результат.	1	
99-100	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с места на результат.	2	
100	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с разбега	1	
101-102	Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжок в высоту.	2	
103-104	Метание мяча на дальность. Прыжок с разбега на результат.	2	
105	Метание мяча на дальность на заданное расстояние, на результат	1	

Поурочное планирование (физическая культура) 6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции.	1	
3	Низкий старт до 30м. Стартовый разгон.	1	
4	Низкий старт до 60м. Беговые упражнения.	1	
5	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег 60м.	1	
6	Бег на результат 60м.	1	
7	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
8	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150г в цель.	1	
9	Метание мяча на дальность с разбега.	1	
10	Метание на дальность с трех попыток на лучший результат.	1	
11	Бег с преодолением вертикальных препятствий.	1	
12	Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"	1	
13	Бег 1500м(без учета времени).	1	
14-15	Челночный бег 3*10м. Бросок набивного мяча.	2	
16	ТБ по волейболу. Правила игры. Передача мяча сверху.	1	
17	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	
18	Передача мяча двумя руками сверху.	1	
19-21	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед.	3	
22	Совершенствование техники перемещения и передач двумя руками сверху.	1	
23	Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1	
24	Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	1	
25	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	
26	Игра в мини-волейбол.	1	
27	Подвижная игра "Два мяча".	1	
28	Подача прием и передача мяча в парах.	1	
29	ТБ по гимнастике. Понятие о гибкости, ловкости и силе.	1	
30	Кувырок вперед, назад, "Мост", равновесие, стойка на лопатках.	1	
31-33	Акробатические комбинации.	3	
34	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1	
35	Прыжки через скакалку, прыжки со скакалкой.	1	
36	Прыжки со скакалкой до 1 мин.	1	
37	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
38	Прыжки через длинную скакалку.	1	
39-42	ОФП	4	
43	Эстафеты с набивным мячом, обручем и скакалкой.	1	
44	Строевые упражнения.	1	
45	Два кувырка вперед и назад слитно.	1	
46	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках.	1	
47	Стойка на лопатках. "Мост" из положения стоя.	1	
48	Длинный кувырок.	1	
49	Акробатические комбинации.	1	

50	ТБ по баскетболу. Стойки и передвижения. Приемы передач.	1	
51-52	Ловля и передача мяча.	2	
53	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	
54-55	Учебная игра. Правила баскетбола.	2	
56	Ведение мяча.	1	
57	Ведение, ловля и передача мяча.	1	
58	Остановка двумя шагами.	1	
59	Бросок мяча по кольцу.	1	
60	Тактика свободного нападения.	1	
61	Позиционное нападение.	1	
62	Игра в мини - баскетбол.	1	
63	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	
64	Нападение быстрым прорывом.	1	
65	Броски мяча по кольцу.	1	
66	Ведение, передача, бросок.	1	
67	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	
68	Игра в мини- баскетбол.	1	
69	Быстрый прорыв 1*1 через крестный выход.	1	
70	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите "заслон"	1	
71	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	
72	Бросок в кольцо с сопротивлением.	1	
73	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	
74	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1	
75	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	
76	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	
77	Нападение быстрым прорывом.	1	
78	Взаимодействие трех игроков в нападении" малая восьмерка".	1	
79	ТБ по легкой атлетике. Чередование ходьбы и бега.	1	
80	Высокий старт.	1	
81	Низкий старт.	1	
82	Равномерный бег до 10 мин.	1	
83	Бег по пересеченной местности.	1	
84	Челночный бег 4*9м.	1	
85	Равномерный бег до 15 мин.	1	
86	Чередование ходьбы и бега.	1	
87	Преодоление препятствий.	1	
88	Бег с ускорением.	1	
89	Прыжок в длину с места.	1	
90	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	
91	Метание мяча на дальность с разбега.	1	
92	Бег 60 м.	1	
93	Метание мяча на дальность.	1	
94	Прыжки в длину с разбега способом" согнув ноги"	1	
95	Бег на 300м.	1	
96	Прыжки в длину с разбега способом"ножницы".	1	

97	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
98	Равномерный бег до 15 мин.	1	
99	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	
100	Бег на 2000м.на результат	1	
101	Эстафетный бег 4*50м.	1	
102	Бег 1000м.	1	
103-105	Русская лапта.	3	

Поурочное планирование (физическая культура) 7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Высокий старт. Бег по дистанции. Встречная эстафета.	1	
3	Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	1	
4	Бег 60м.	1	
5	Эстафеты.	1	
6	Развитие скоростных способностей бег 200м.	1	
7	Развитие скоростной выносливости бег 500м.	1	
8	Челночный бег 3*10м.	1	
9	Техника метания мяча.	1	
10-11	Метания мяча на дальность.	2	
12	Прыжки в длину с места.	1	
13-14	Прыжок в длину с разбега.	2	
15	Развитие выносливости кросс 1000м.	1	
16	Бег с преодолением препятствий.	1	
17	Баскетбол стойки и передвижения, повороты и остановки.	1	
18	Ловля и передача мяча.	1	
19	Ведения мяча с изменением направления и скорости.	1	
20	Бросок мяча в кольцо.	1	
21	Строевые упражнения. Акробатика.	1	
22	Акробатические упражнения.	1	
23	Акробатика. Упражнения в равновесии.	1	
24	Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах.	1	
25	Опорный прыжок. Подтягивание.	1	
26	Баскетбол.	1	
27	Стойки в баскетболе.	1	
28	Перемещения в баскетболе.	1	
29	Учебная игра в мини-баскетбол.	1	
30	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.	1	
31	Передача мяча в движении.	1	
32	Учебная игра в мини-баскетбол.	1	
33	Ведения мяча.	1	
34	Броски в кольцо.	1	
35	Учебная игра в мини-баскетбол.	1	
36	Броски в кольцо.	1	
37	Штрафные броски в кольцо.	1	
38	Ведения мяча в баскетболе с последующим броском.	1	
39	Учебная игра в мини-баскетбол.	1	
40	ТБ по гимнастики.	1	
41	Гимнастика как вид спорта строевые упражнения.	1	
42	Упражнения с гимнастической палкой.	1	
43-44	Развитие силовых способностей.	2	

45-46	Акробатические упражнения.	2	
47	Кувырок вперед, назад, "мост", стойка на лопатках.	1	
48	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1	
49	ТБ по волейболу.	1	
50	Передача мяча сверху двумя руками.	1	
51	Повторить технические приемы в волейболе.	1	
52	Передача и приемы мяча.	1	
53	Передача мяча через сетку. Нижняя подача.	1	
54	Передача и прием мяча. Подача.	1	
55	Правила соревнований волейболе. Учебная игра.	1	
56	Передача, прием мяча, подача, учебная игра.	1	
57	Нижняя прямая подача.	1	
58	Чередования передачи, прием сверху, прием снизу.	1	
59	Нападающий удар с передачей из зоны №4.	1	
60-61	Учебная игра в волейбол.	2	
63	Упражнения с отягощениями.	1	
64	Комплекс ритмической гимнастики.	1	
65-66	Строевые упражнения	2	
67-68	Комплекс ритмической гимнастики.	2	
69	Стойки на голове.	1	
70	" Мост". Стойка на лопатках.	1	
71	Длинный кувырок.	1	
72	Равновесие на одной ноге.	1	
73	Акробатическая комбинация.	1	
74	Передача мяча в тройках со сменой места.	1	
75	Сочетания приемов ведения, передаче броска мяча.	1	
76	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	
78-79	Штрафной бросок игровые задания 2*2, 3*3,	2	
80	Передача мяча в тройках со сменой места.	1	
81	Оценка техники штрафного броска.	1	
82	Нападения быстрым прорывом.	1	
83	ТБ по легкой атлетике. Высокий старт.	1	
84	Бег 30м.	1	
85	Бег по дистанции 50-60м.	1	
86	Бег 60м. Тестирования бега 30м.	1	
87	Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Эстафеты.	1	
88	Бег на результат 60м. Эстафеты.	1	
89	Тестирования подтягивание.	1	
90	Тестирование прыжков в длину с места.	1	
91	Прыжок в высоту способом " перешагивания".	1	
92	Метания малого мяча 150г.	1	
93	Бег 1000м.	1	
94	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивания.	1	
95	Оценка техники метания мяча с разбега.	1	
96	Специальные беговые упражнения .	1	
97	Метание набивного мяча.	1	

98	Челночный бег 3*10 м на результат.	1	
99	Бег 1000м на результат.	1	
100	Прыжки в длину с места на результат.	1	
101	Прыжок в длину с разбега.	1	
102	Закрепление техники метания малого мяча.	1	
103	Спринтерский бег.	1	
104	Кросс 2000м на результат.	1	
105	Бег по пересеченной местности.	1	

Поурочное планирование (физическая культура) 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Развитие скоростной выносливости.	1	
3	Развитие выносливости. Метание мяча.	1	
4	Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места.	1	
5	Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места. Мини-футбол.	1	
6	Метание мяча с разбега. Мини- футбол.	1	
7	Прыжок в длину с места. Мини- футбол.	1	
8	Равномерный бег. Развитие скоростной выносливости.	1	
9	Техника метания мяча на дальность.	1	
11	Бег 2000м. Метание мяча.	1	
12	Полоса препятствий. Игра "Лапта".	1	
13	Бег 30м. Прыжки в длину с места.	1	
14	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	
15	Бег 60м. Эстафетный бег.	1	
16	Техника бега на средние дистанции.	1	
17	Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	1	
18	Прыжки в длину с разбега.	1	
19	Техника метания малого мяча 150 г. с разбега.	1	
20	Метания малого мяча на дальность. Преодоление полосы препятствий.	1	
21	Бег 1000м.	1	
22	Мини-футбол.	1	
23	Технические приемы игры в баскетболе.	1	
24	Учебная игра на один щит.	1	
25	Учебно-тренировочная игра.	1	
26	Сочетание приемов.	1	
27	Технические и тактические действия в защите и нападении.	1	
28	Инструктаж по технике безопасности.	1	
29	Кувырок вперед, назад. Роль психических процессов в обучении.	1	
30	Упражнения со скакалкой.	1	
31	Кувырок назад. Защитные свойства организма.	1	
32	Длинный кувырок. Прыжок с места.	1	
33	Кувырок назад в полушпагат.	1	
34	"Мост" из положения стоя.	1	
35	Акробатические соединения из 3-4 элементов.	1	
36	Тб по баскетболу.	1	
37	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	
38	Передача мяча в парах.	1	
39	Ведение мяча с броском по кольцу.	1	
40	Броски по кольцу в прыжке.	1	
41	Передача мяча в парах при движении вперед.	1	

42	Штрафной бросок.	1	
43	Бросок мяча по кольцу с бокового разбега.	1	
44	Учебная игра.	1	
45	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
46	Учебная игра 4*4.	1	
47	Учебная игра 5*5.	1	
48	Ведение мяча. Броски по кольцу.	1	
49	Броски мяча по кольцу.	1	
50-51	Игра "Баскетбол".	2	
53	Тб по гимнастике.	1	
54	Упражнения с отягощениями.	1	
55-58	Комплекс ритмической гимнастики.	4	
59	Упражнения с отягощениями.	1	
60-61	Строевые упражнения	2	
62-63	Кувырки вперед, назад.	2	
64	Стойка на голове и руках.	1	
65-66	Строевые упражнения	2	
67-69	Акробатические упражнения.	3	
70	Строевые упражнения	1	
71	Упражнения с отягощениями.	1	
72	Тб по волейболу. Стойки и перемещения.	1	
73	Передача мяча над собой.	1	
74	Прием и передача мяча.	1	
75	Нападающий удар.	1	
76	Верхняя прямая подача.	1	
77	Отбивание кулаком.	1	
78	Учебная игра.	1	
79-80	Игра "Волейбол".	2	
81	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой и на сетку.	1	
82	Правило и организация игры. Нижняя прямая подача.	1	
83-84	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом.	2	
85	ТБ по легкой атлетике. Чередование ходьбы и бега.	1	
86	Ходьба и бег по пересеченной местности.	1	
87	Бег по слабо пересеченной местности.	1	
88	Темповый бег.	1	
89	Равномерный бег до 15 мин.	1	
90	Бег на средние дистанции .	1	
91	Бег с высокого старта.	1	
92	Бег с низкого старта.	1	
93	Бег с низкого старта 30м.	1	
94	Бег с высокого старта 60м.	1	
95	Метание малого мяча 150г.	1	
96	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивания".	1	
97	Прыжок в длину с места на результат.	1	
98	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	
99	Метание набивного мяча.	1	
101	Метание малого мяча 150г на результат.	1	

102	Метание набивного мяча на результат.	1	
103	Бег 30м. На результат.	1	
104	Бег 60м на результат.	1	
105	Кросс2000м на результат.	1	

Поурочное планирование (физическая культура) 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Беговые упражнения. Низкий старт.	1	
3	Беговые упражнения. Стартовый разгон. Финиширование.	1	
4	Развитие силовой выносливости, преодоление препятствий.	1	
5	Переменный бег, гладкий бег, кроссовая подготовка.	1	
6	Кросс1000м.	1	
7	Техника прыжка в длину.	1	
8	Равномерный бег до 10 мин. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
9	Метание мяча.	1	
10	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	
11	Техника передачи эстафетной палочки.	1	
12	Финальное усилие, техника передачи эстафетной палочки.	1	
13	Развитие скоростной выносливости.	1	
14	ТБ по баскетболу.	1	
15	Ведение мяча.	1	
16	Стойки и передвижения, повороты и остановки.	1	
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	
18	Быстрый прорыв в баскетболе.	1	
19	Тактика свободного нападения.	1	
20-21	Вырывание и выбивание мяча.	2	
22	Передача мяча в парах, тройках.	1	
23	Штрафной бросок.	1	
24	Игра баскетбол.	1	
25	Ловля и передача, ведение, бросок.	1	
26	Перехват мяча.	1	
27	Броски мяча одной рукой от плеча.	1	
28	Броски мяча двумя руками от груди.	1	
29	Позиционное нападение.	1	
30	Игра баскетбол.	1	
31	ТБ по гимнастике.	1	
32-33	Висы и упоры.	2	
34	Развитие гибкости, сед, сед углом.	1	
34	Упражнение на развитие гибкости, растяжка.	1	
36-38	Акробатические упражнения.	3	
39-40	Упражнения в равновесии.	2	
41	Гимнастическая комбинация.	1	
42	Развитие физических качеств.	1	
43-47	ОФП	5	
48	Гимнастика, многоскоки.	1	
49	Развитие гибкости и координационных качеств.	1	
50	Гимнастика, многоскоки.	1	
51-52	Акробатические упражнения.	2	
53	ТБ по волейболу. Стойки и перемещения.	1	

54-55	Передача мяча над собой.	2	
56	Верхняя прямая подача.	1	
57-58	Нападающий удар.	2	
59-60	Прием и передача мяча.	2	
61	Прием мяча после подачи.	1	
62-63	Отбивание мяча кулаком.	2	
64	Прием и передача мяча.	1	
65-66	Учебная игра. Волейбол.	2	
67-68	ТБ по баскетболу. Стойки, повороты, остановки.	2	
69	Ловля и передача мяча.	1	
70-71	Ведение мяча.	2	
72	Позиционное нападение.	1	
73	Передача мяча в парах, тройках.	1	
74	Ведение мяча левой(правой) рукой.	1	
75	Тактика свободного нападения.	1	
76	Передвижение" быстрый прорыв" "восьмерка".	1	
77	Игра баскетбол.	1	
78	ТБ по легкой атлетике. Равномерный бег до 20 мин..	1	
79	Бег с преодолением препятствий.	1	
80	Темповый бег.	1	
81	Чередование ходьбы и бега.	1	
82	Бег по слабо пересеченной местности.	1	
83	Бег с низкого старта.	1	
84	Равномерный бег до 20 мин.	1	
85	Равномерный бег до 25 мин.	1	
86	Бег 30м.	1	
87	Бег 60м.	1	
88	Бег 2000м.	1	
89-90	Прыжки в высоту.	2	
91	Ускорение на результат с низкого и высокого старта.	1	
92	Спринтерский бег. Семенящий бег.	1	
93	Челночный бег 3*10м сдача нормативов.	1	
94	Прыжок в длину с 7-8 шагов.	1	
95-96	Метание мяча.	2	
97	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
98	Развитие силовой выносливости. Стартовый разгон.	1	
99	Барьерный бег с эстафетной палочкой.	1	
100	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
101-102	Сдача легкоатлетических нормативов.	1	