

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2
имени Героя Советского Союза М.Г. Сыртлановой
г. Белебей муниципального района Белебеевский район
Республики Башкортостан

Рассмотрено на заседании ШМО

№ протокола 1

«27» августа 2019 г.

Руководитель ШМО _____ / Исмагилова Л.Р.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ / Гиззатуллина Р.Д.

«28» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №2

г. Белебей

_____ В.Г. Павлов

«29» августа 2019 г.

Приказ от «29» августа 2019 г. №108

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физкультуре на 2019-2020 учебный год
для 5 – 9 классов

УРОВЕНЬ: общеобразовательный

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ: 2 ч.

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД: 5-8 кл-70 ч., 9 кл-68ч.

УЧИТЕЛЬ: Ахмадиев И.Ф., учитель физкультуры

Белебей 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» составлено на основе следующей нормативной документации:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 года № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 02.02.2016 года, регистрационный №40937);
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах (Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 года № 253;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (Протокол заседания от 08.04.2015 г. № 1/15);
- Примерной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», автора В.И. Лях, издательство «Просвещение», 2016 г.
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 2 г.Белебея;
- Положение о рабочей программе по учебному предмету (курсу) ФГОС ООО МАОУ СОШ № 2 г.Белебея.

Рабочая программа основного общего образования разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ОВЗ предъявляемыми к структуре, условиям реализации, планируемым результатам освоения АООП ООО обучающихся с ЗПР и с учетом

примерной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с ЗПР и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Программа по физической культуре 5-9 классы, разработанная М.Я. Виленский, В.И. Ляхом – М.: Просвещение, 2016г.;

- Виленский М.Я. «Физическая культура» 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общей ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2018г.;

- «Физическая культура» 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2018г. Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 часа в неделю).

Предмет «Физическая культура» изучается 2 часа в неделю, как основная часть, а один час за счёт внеурочной деятельности:

5 класс- 105ч

6 класс- 105 ч

7 класс- 105 ч

8 класс- 105 ч

9 класс- 102 ч

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО 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 учетом 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 нем 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- 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;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры:

- 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 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 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 минут (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»;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- 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 формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей, потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение 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;
- 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.
- 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;

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.
- 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;
- 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.

Тема раздела программы, количество отводимых учебных часов	Характеристика основных видов деятельности ученика
1. Лёгкая атлетика – 34 ч. (5 кл); – 34 ч. (6 кл); – 26 ч (7 кл); – 24 ч (8кл); – 23 ч (9кл)	<u>Личностные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач <u>Регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.
2. Баскетбол – 18 ч. (5 кл); – 18 ч. (6 кл); – 19 ч (7 кл); –13 ч (8кл); –21 ч (9кл)	<u>Личностные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>Регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий
3. Гимнастика – 17 ч. (5 кл); –17 ч. (6 кл); – 18 ч (7 кл); – 17 ч (8кл); – 18 ч (9кл)	<u>Личностные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные:</u> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <u>Регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений
4. Лыжная подготовка – 22 ч. (5 кл); – 22 ч. (6 кл); – 18 ч (7 кл);	<u>Личностные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач

– 18 ч (8кл); –17ч (9кл)	<u>Регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники лыжных ходов
4. Волейбол – 8 ч. (5 кл); –8 ч. (6 кл); – 10 ч (7 кл); –7 ч (8кл); - 11ч (9кл)	<u>Личностные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>Регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий
5. Футбол – 7 ч. (5 кл); –7 ч. (6 кл); – 8 ч (7 кл); – 8ч (8кл); – 6ч (9кл)	<u>Личностные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>Регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий
6. Элементы техники национальных видов спорта – 2ч	<u>Личностные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>Регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий
7. Основы туристической подготовки - 2ч (7 кл); – 2ч (8кл);	<u>Личностные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>Регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности

– 2ч (9кл)	<u>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий</u>
8. Спортивная ходьба -2 ч (7 кл); -2ч (8кл); -2ч (9кл)	<u>Личностные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</u> <u>Познавательные: использовать приемы решения поставленных задач</u> <u>Регулятивные: контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности</u> <u>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий</u>

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо» ;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

Список материально-технической базы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
Гимнастика			
2	Шведская стенка	1	
3	Канат для лазанья с механизмом крепления	1	
4	Козёл гимнастический	2	
5	Мост гимнастический подкидной	2	
6	Скамейка гимнастическая жёсткая	5	

8	Маты гимнастические	5	
9	Скакалка гимнастическая	15	
10	Палка гимнастическая	15	
11	Обруч гимнастический	20	
12	Канат для перетягивания	2	
Легкая атлетика			
13	Планка для прыжков в высоту	1	
14	Стойка для прыжков в высоту	1	
15	Рулетка измерительная (5 м)	1	
16	Номера нагрудные	20	
17	Мячи для метания (150 гр)	10	
18	Эстафетные палочки	3	
19	Граната учебная	4	
Подвижные и спортивные игры			
20	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2	
21	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2	
22	Мячи баскетбольные	15	
24	Стойки волейбольные универсальные	1	
25	Сетка волейбольная	1	
26	Мячи волейбольные	4	
27	Мячи футбольные	3	
Средства первой помощи			
28	Аптечка медицинская	1	

Спортивные залы (кабинеты)			
29	Спортивный	1	С раздевалками для мальчиков и девочек
30	Кабинет учителя	1	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
31	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя стеллажи
Пришкольная площадка			
32	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	
33	Сектор для прыжков в длину	1	
34	Гимнастический городок	1	
Лыжная подготовка			
36	Лыжи полупластиковые	40	
37	Лыжи деревянные	5	
38	Палки алюминиевые	2	
39	Палки пластиковые	40	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы физической культуры и здорового образа жизни – в процессе урока

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх, основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической

нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164).

Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности (7-9 кл) – в процессе урока

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с элементами акробатики – 17 ч (5 кл);

– 17 ч (6 кл);

– 18 ч (7 кл);

– 17 ч (8кл);

– 18 ч (9кл)

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты,

передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий, опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика –34 ч (5 кл);

–34 ч (6 кл);

– 26 ч (7 кл);

– 24 ч (8кл);

– 23 ч (9кл)

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка – 22 ч (5 кл);

– 22 ч (6 кл);

– 18 ч (7 кл);

–18 ч (8кл);

–17ч (9кл)

Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры:

Баскетбол –18 ч.(5 кл);

–18 ч.(6 кл);

– 19 ч (7 кл);

–13 ч (8кл);

–21 ч (9кл)

Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников технические приемы и тактические действия в баскетболе.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Элементы техники национальных видов спорта –2 ч

Совершенствование приемов самостраховки. Совершенствование приемов борьбы.

Игры: «Стрелок», «Бой петухов» с элементами борьбы, «Выталкивание из круга».

Футбол (мини- футбол)– 7 ч. (5 кл);

–7 ч (6 кл);

– 8 ч (7 кл);

– 8ч (8кл);

– 6ч (9кл)

Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрышсближающихся противников, финты.

Техники ведения и передачи мяча. Учебная игра футбол.

Волейбол – 8 ч.(5 кл);

–8 ч.(6 кл);

– 10 ч (7 кл);

–7 ч (8кл);

–11 ч (9кл)

Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Основы туристической подготовки -2ч (7 кл);

–2ч (8кл);

–2ч (9кл)

Спортивная ходьба-2ч (7-9 кл);

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Формы контроля

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств);
- промежуточный контроль (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме

тестирования (декабрь);

- итоговый контроль, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний (апрель-май).
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Формой контроля освоения программных действий являются внутригрупповые игры, соревнования и нормативы.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5-9 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5-балльной системе)- практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движениях – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Классы, количество часов в год				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	в процессе урока				
2	Лёгкая атлетика	34	34	26	24	23
3	Баскетбол	18	18	19	13	21
4	Гимнастика	17	17	18	17	18
5	Лыжная подготовка	22	22	18	18	17
6	Волейбол	8	8	10	7	11
7	Футбол	7	7	8	8	6
8	Элементы техники национальных видов спорта	2	2	2	2	2
9	Основы туристической подготовки	-	-	2	2	2
10	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия	-	-	в процессе урока		
11	Спортивная ходьба	-	-	2	2	2
Итого:		105 часа	105 часа	105 часа	105 часа	102 часа

Список литературы:

1. Виленский М.Я. «Физическая культура» 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общей ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2018г.;
2. «Физическая культура» 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2018г.;
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г.;
4. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев.- Изд. 7-е, доп. и испр.- Ростов: Феникс, 2011г.;
5. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М., 2010г.;
6. Железняк Ю.Д., Кулянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. – М., 2011г.;
7. Физическая культура. 5–7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2015г.;
8. «Внеурочная деятельность учащихся» Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- Просвещение, 2013г.;
9. Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010г.;
10. Андреев С., Алиев Э., Мутко В. Мини-футбол. Игра для всех.- М.: Советский спорт, 2013г.;
11. Лепешкин В. Баскетбол. Подвижные и спортивные игры.- М.: Советский спорт, 2013г.;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			планируемая	фактическая	
I четверть: Легкая атлетика, баскетбол – 16 ч					
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ОТ. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом. Обучение техники высокого старта.	1			
2	Совершенствование техники высокого старта. Спортивная ходьба. Игра: «Медный пень».	1			
3	Сдача контрольного норматива бег на 60 метров. Зачет по ГТО. Эстафета.	1			
4	Обучение техники прыжка в длину с разбега.	1			
5	Совершенствования техники прыжка в длину с разбега.	1			
6	Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега. Зачет по ГТО. Контроль за индивидуальным физическим развитием.	1			
7	Совершенствование техники бега на 1000м. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы	1			
8	Обучение техники метания мяча.	1			
9	Совершенствование техники метания мяча.	1			
10	Сдача контрольного норматива техники метания мяча.	1			

	Зачет по ГТО.				
11	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1			
12	Совершенствование техники броска двумя руками. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек	1			
13	Совершенствование техники передачи мяча в движении. Правила соревнований по баскетболу	1			
14	Совершенствование техники броска мяча в прыжке одной рукой сверху.	1			
15	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	1			
16	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	1			
II четверть: гимнастика, волейбол – 16 ч					
17	Гимнастика. Инструктаж по ОТ. Совершенствование кувырка вперед.	1			
18	Совершенствование кувырка вперед и назад. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1			
19	Сдача контрольного норматива кувырка вперед и назад.	1			
20	Совершенствование мост из положения стоя. Игра: «Круговая эстафета».	1			
21	Сдача контрольного норматива мост из положения	1			

	стоя.				
22	Совершенствование подтягивания в висе. Игра: «Салки».	1			
23	Совершенствование стойки на лопатках. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
24	Совершенствование стойки на лопатках. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1			
25	Совершенствование прыжка через козла способом «согнув ноги». Игра: «Стрелок».	1			
26	Совершенствование прыжка через козла способом «согнув ноги». Игра: «Круговая эстафета»	1			
27	Сдача контрольного норматива техники выполнения опорного прыжка. Эстафета.	1			
28	Волейбол. Обучение нижней прямой подачи.	1			
29	Совершенствование нижней прямой подачи.	1			
30	Совершенствование передвижения игрока.	1			
31	Совершенствование передачи мяча над собой.	1			
32	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.	1			
III четверть: Лыжная подготовка, баскетбол – 20 ч					
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по ОТ. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1			
34	Совершенствование техники одновременного	1			

	одношажного хода.				
35	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Игра: «Самокат»	1			
36	Обучение техники одновременного двушажного хода.	1			
37	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1			
38	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Игра: «Быстрый лыжник».	1			
39	Совершенствование подъема «елочкой». Игра: «Сумей догнать».	1			
40	Совершенствование подъема «елочкой».	1			
41	Совершенствование торможения «плугом». Игры: «Ворота», «Слалом».	1			
42	Совершенствование спуска в высокой стойке. Игра: «Кто дальше?».	1			
43	Совершенствование торможения «упором». Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1			
44	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Игра: «Сумей догнать».	1			
45	Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. Игра: «Быстрый лыжник».	1			
46	Сдача контрольного норматива 2000 м. Эстафета. Зачет по ГТО	1			
47	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1			

48	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от головы.	1			
49	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы	1			
50	Совершенствование техники броска одной рукой сверху.	1			
51	Совершенствование техники штрафного броска.	1			
52	Совершенствование техники штрафного броска. Здоровье и здоровый образ жизни.	1			
IV четверть: Легкая атлетика, футбол, баскетбол, элементы единоборств - 16 часа					
53	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта. Спортивная ходьба.	1			
54	Сдача контрольного норматива бег на 60 метров. Зачет по ГТО	1			
55	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
56	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игры: «Медный пенёк», «Стрелок».	1			
57	Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега. Зачет по ГТО	1			
58	Совершенствование техники метания мяча. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх	1			

59	Сдача контрольного норматива метания мяча. Зачет по ГТО. Игра «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
60	Элементы единоборств. Совершенствование приемов самообороны. Игра «Выталкивание из круга»	1			
61	Совершенствование приемов борьбы. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
62	Футбол. Сдача контрольного норматива метания мяча.	1			
63	Обучение техники передачи мяча.	1			
64	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра по мини- футболу.	1			
65	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1			
66	Совершенствование техники броска мяча от плеча в движении. Правила соревнований по баскетболу	1			
67	Совершенствование техники штрафного броска.	1			
68	Совершенствование техники штрафного броска.	1			
69	Совершенствование техники передачи мяча в движении.	1			
70	Совершенствование техники передачи мяча в движении.	1			
71	Урок-игра (резервный)	1			
72	Урок –игра (резервный)	1			
73	Урок –игра (резервный)	1			

6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			планируемая	фактическая	
I четверть: Легкая атлетика, баскетбол – 16 ч					
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ОТ. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом. Обучение техники высокого старта.	1			
2	Совершенствование техники высокого старта. Спортивная ходьба. Игра: «Медный пень».	1			
3	Сдача контрольного норматива бег на 60 метров. Зачет по ГТО. Эстафета.	1			
4	Обучение техники прыжка в длину с разбега.	1			
5	Совершенствования техники прыжка в длину с разбега.	1			
6	Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега. Зачет по ГТО. Контроль за индивидуальным физическим развитием.	1			
7	Совершенствование техники бега на 1000м. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы	1			
8	Обучение техники метания мяча.	1			
9	Совершенствование техники метания мяча.	1			
10	Сдача контрольного норматива техники метания мяча. Зачет по ГТО.	1			

11	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1			
12	Совершенствование техники броска двумя руками. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек	1			
13	Совершенствование техники передачи мяча в движении. Правила соревнований по баскетболу	1			
14	Совершенствование техники броска мяча в прыжке одной рукой сверху.	1			
15	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	1			
16	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	1			
II четверть: гимнастика, волейбол – 16 ч					
17	Гимнастика. Инструктаж по ОТ. Совершенствование кувырка вперед.	1			
18	Совершенствование кувырка вперед и назад. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1			
19	Сдача контрольного норматива кувырка вперед и назад.	1			
20	Совершенствование мост из положения стоя. Игра: «Круговая эстафета».	1			
21	Сдача контрольного норматива мост из положения стоя.	1			

22	Совершенствование подтягивания в висе. Игра: «Салки».	1			
23	Совершенствование стойки на лопатках. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
24	Совершенствование стойки на лопатках. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1			
25	Совершенствование прыжка через козла способом «согнув ноги». Игра: «Стрелок».	1			
26	Совершенствование прыжка через козла способом «согнув ноги». Игра: «Круговая эстафета»	1			
27	Сдача контрольного норматива техники выполнения опорного прыжка. Эстафета.	1			
28	Волейбол. Обучение нижней прямой подачи.	1			
29	Совершенствование нижней прямой подачи.	1			
30	Совершенствование передвижения игрока.	1			
31	Совершенствование передачи мяча над собой.	1			
32	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.	1			
III четверть: Лыжная подготовка, баскетбол – 20 ч					
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по ОТ. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1			
34	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1			

35	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Игра: «Самокат»	1			
36	Обучение техники одновременного двушажного хода.	1			
37	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1			
38	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Игра: «Быстрый лыжник».	1			
39	Совершенствование подъема «елочкой». Игра: «Сумей догнать».	1			
40	Совершенствование подъема «елочкой».	1			
41	Совершенствование торможения «плугом». Игры: «Ворота», «Слалом».	1			
42	Совершенствование спуска в высокой стойке. Игра: «Кто дальше?».	1			
43	Совершенствование торможения «упором». Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1			
44	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Игра: «Сумей догнать».	1			
45	Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. Игра: «Быстрый лыжник».	1			
46	Сдача контрольного норматива 2000 м. Эстафета. Зачет по ГТО	1			
47	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1			
48	Совершенствование техники броска мяча двумя	1			

	руками от головы.				
49	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы	1			
50	Совершенствование техники броска одной рукой сверху.	1			
51	Совершенствование техники штрафного броска.	1			
52	Совершенствование техники штрафного броска. Здоровье и здоровый образ жизни.	1			
IV четверть: Легкая атлетика, футбол, баскетбол, элементы единоборств - 16 часа					
53	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта. Спортивная ходьба.	1			
54	Сдача контрольного норматива бег на 60 метров. Зачет по ГТО	1			
55	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
56	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игры: «Медный пень», «Стрелок».	1			
57	Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега. Зачет по ГТО	1			
58	Совершенствование техники метания мяча. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх	1			
59	Сдача контрольного норматива метания мяча. Зачет по	1			

	ГТО. Игра «Бой петухов» с элементами борьбы.				
60	Элементы единоборств. Совершенствование приемов самостраховки. Игра «Выталкивание из круга»	1			
61	Совершенствование приемов борьбы. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
62	Футбол. Сдача контрольного норматива метания мяча.	1			
63	Обучение техники передачи мяча.	1			
64	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра по мини- футболу.	1			
65	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1			
66	Совершенствование техники броска мяча от плеча в движении. Правила соревнований по баскетболу	1			
67	Совершенствование техники штрафного броска.	1			
68	Совершенствование техники штрафного броска.	1			
69	Совершенствование техники передачи мяча в движении.	1			
70	Совершенствование техники передачи мяча в движении.	1			
71	Урок-игра (резервный)	1			
72	Урок –игра (резервный)	1			
73	Урок –игра (резервный)	1			

7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			планируемая	фактическая	
I четверть: Легкая атлетика, баскетбол – 16 ч					
1	Легкая атлетика. Инструктаж по охране труда. Совершенствование техники высокого старта. Спортивная ходьба .	1			
2	Совершенствование техники высокого старта. «Бой петухов» с элементами борьбы	1			
3	Соревнование по бегу на средние дистанции до 2 км.	1			
4	Совершенствование техники высокого старта. Игры: «Медный пень», «Стрелок».	1			
5	Сдача контрольного норматива бег на 60 метров. Зачет по ГТО	1			
6	Соревнование по бегу на 30м.Кроссовая подготовка.	1			
7	Совершенствования техники прыжка в длину.	1			
8	Сдача контрольного норматива прыжка в длину. Зачет по ГТО.	1			

9	Соревнование по бегу на средние дистанции до 2км.	1			
10	Совершенствование техники бега на 2000м. Зачет по ГТО. Игра: «Салки».	1			
11	Баскетбол. Обучение техники броска двумя руками от головы.	1			
12	Совершенствование техники ведения мяча. Зачет по ГТО (Челночный бег)	1			
13	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	1			
14	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками. Зачет по ГТО (Сгибание и разгибание рук)	1			
15	Совершенствование техники ведения мяча в движении. Учебная игра баскетбол.	1			
16	Совершенствование техники ведения мяча в движении. Здоровье и здоровый образ жизни. Зачет по ГТО (Наклон вперед)	1			
II четверть: гимнастика, волейбол – 16 ч					
17	Гимнастика. Инструктаж по охране труда. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Обучение техники подъема переворота.	1			

18	Совершенствование техники подъема переворота.	1			
19	Соревнование по подтягиванию на перекладине- выс.(ю). на низ.(д).Зачет по ГТО.	1			
20	Совершенствование акробатических упражнений.	1			
21	Обучение техники прыжка с поворотом на 90-180 градусов. Эстафета.	1			
22	Соревнование с элементами борьбы. Игра «Бой петухов»	1			
23	Обучение техники прыжка через козла способом «согнув ноги и ноги врозь». Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1			
24	Совершенствование прыжка через козла способом «согнув ноги и ноги врозь». Игра: «Круговая эстафета».	1			
25	Сдача контрольного норматива техники выполнения опорного прыжка.	1			
26	Обучения техники кувырка вперед и назад. Игра «Стрелок».	1			
27	Совершенствование техники длинного кувырка. Игра: «Разведчики».	1			
28	Сдача контрольного норматива кувырка вперед и назад на прямые ноги.	1			

	Основные этапы развития физической культуры в России.				
29	Волейбол. Обучение нижней прямой подачи.	1			
30	Совершенствование нижней прямой подачи. Игра: «Салки».	1			
31	Совершенствование техники передачи мяча над собой. Учебная игра волейбол.	1			
32	Совершенствование передвижения игрока.	1			
III четверть: Лыжная подготовка, баскетбол, волейбол, элементы единоборств – 20 ч					
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по охране труда. Совершенствование одновременного одношажного хода.	1			
34	Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1			
35	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Эстафета.	1			
36	Соревнование по выполнению техники одновременного двухшажного хода.	1			
37	Обучение подъема «елочкой». Эстафета.	1			
38	Совершенствование торможения «плугом». Эстафета.	1			
39	Совершенствование поворота	1			

	«плугом». Игра: «Сумей догнать».				
40	Сдача контрольного норматива на 2000м. Зачет по ГТО. Эстафета. Контроль за индивидуальным физическим развитием	1			
41	Совершенствование попеременного двушажного хода. Эстафета.	1			
42	Совершенствование торможения «упором». Игра: «Быстрый лыжник».	1			
43	Совершенствование одновременных лыжных ходов. Игра: «Вызов номеров».	1			
44	Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. Зачет по ГТО (Бег на лыжах 3000м)	1			
45	Волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками.	1			
46	Совершенствование техники приема мяча снизу. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы	1			
47	Совершенствование техники нападающего удара.	1			
48	Элементы единоборств. Совершенствование приемов самообороны. Игра «Выталкивание	1			

	из круга»				
49	Совершенствование приемов борьбы. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.				
50	Баскетбол. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча.	1			
51	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1			
52	Совершенствование техники броска одной рукой от плеча.	1			
53	Совершенствование техники штрафного броска.	1			
IV четверть: Легкая атлетика, баскетбол, футбол, основы туристической подготовки - 16 ч					
54	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта.	1			
55	Совершенствование техники высокого старта. Игра «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
56	Соревнование по бегу на 2000 метров. Зачет по ГТО.	1			
57	Совершенствование техники высокого старта. Двигательные действия.	1			
58	Сдача контрольного норматива бег на	1			

	60 метров. Зачет по ГТО. Спортивная ходьба.				
59	Соревнование по бегу на 30 метров. Зачет по ГТО	1			
60	Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание».	1			
61	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Зачет по ГТО	1			
62	Обучение техники метания мяча 150 грамм.	1			
63	Совершенствование метания мяча 150 грамм. Зачет по ГТО	1			
64	Спортивная ходьба. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1			
65	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1			
66	Основы туристической подготовки. Специальная физическая Подготовка.	1			
67	Обучение технике и тактике туризма.	1			
68	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением. Правила соревнований по баскетболу. Зачет по ГТО (Сгибание и разгибание	1			

	рук)				
69	Совершенствование броска мяча от плеча в движении.	1			
70	Совершенствование техники штрафного броска. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы	1			
71	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1			
72	Совершенствование техники ведения мяча. Зачет по ГТО (Челночный бег)	1			
73	Совершенствование техники передачи мяча. Игра мини- футбол.	1			

8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			планируемая	фактическая	
I четверть: Легкая атлетика, баскетбол – 16 ч					
1	Легкая атлетика. Инструктаж по охране труда. Совершенствование техники низкого старта. Спортивная ходьба.	1			
2	Совершенствование техники низкого старта. Кроссовая подготовка.	1			

3	Совершенствование техники низкого старта. Эстафета.	1			
4	Сдача контрольного норматива бег на 60 метров. Зачет по ГТО. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
5	Обучение техники прыжка в длину с разбега. Игра: «Стрелок».	1			
6	Совершенствования техники прыжка в длину с разбега.	1			
7	Сдача контрольного норматива метания мяча - зачет по ГТО.	1			
8	Сдача контрольного норматива бег на 2000 м - девушки; 3000 м. – мальчики. Зачет по ГТО. Контроль за индивидуальным физическим развитием.	1			
9	Баскетбол. Обучение техники броска двумя руками от головы.	1			
10	Совершенствование техники ведения мяча.	1			
11	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	1			

12	Совершенствование техники ведения мяча в движении.	1			
13	Совершенствование техники ведения мяча в движении.	1			
14	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в движении.	1			
15	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении.	1			
16	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	1			
II четверть: гимнастика, волейбол – 16 ч					
17	Гимнастика. Инструктаж по охране труда. Обучение техники подъема переворота(ю), (д)-вис согнувшись вис прогнувшись.	1			
18	Совершенствование техники подъема переворота (ю), (д)-вис согнувшись вис прогнувшись. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1			
19	Совершенствование техники подтягивания в висе, из положения лежа- зачет по ГТО. Игра: «Круговая эстафета»	1			

20	Совершенствование упражнений в равновесии.	1			
21	Обучение техники прыжка с поворотом на 90-180градусов. Игра: «Медный пень»	1			
22	Совершенствование техники прыжка с поворотом на 90-360 градусов.	1			
23	Обучение техники прыжка через козла способом «согнув ноги». Эстафета.	1			
24	Совершенствование техники прыжка через козла способом «согнув ноги и ноги врозь».	1			
25	Совершенствование стойки на лопатках и сед углом.	1			
26	Обучения техники кувырка вперед и назад на прямые ноги.	1			
27	Совершенствование техники длинного кувырка вперед. Игра: «Разведчики»	1			
28	Сдача контрольного норматива наклон вперед и сед углом.	1			
29	Волейбол. Обучение техники нижней прямой подачи. Двигательные действия и физические качества.	1			

30	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Игра: «Салки».	1			
31	Совершенствование техники передачи мяча над собой.	1			
32	Совершенствование техники передвижения игрока.	1			
III четверть: Лыжная подготовка, баскетбол, волейбол – 20 ч					
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по охране труда. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1			
34	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1			
35	Сдача контрольного норматива на 3000 метров. Зачет по ГТО. Эстафета.	1			
36	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1			
37	Обучение техники попеременного двушажного хода. Эстафета.	1			
38	Совершенствование техники торможения «плугом».	1			

39	Сдача контрольного норматива на 5000м. Зачет по ГТО. Эстафета.	1			
40	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1			
41	Совершенствование техники торможения «упором». Игра: «Быстрый лыжник».	1			
42	Совершенствование техники торможения «упором».	1			
43	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. Игра: «Быстрый лыжник».	1			
44	Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.	1			
45	Волейбол. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1			
46	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1			
47	Совершенствование техники передачи мяча над собой.	1			
48	Баскетбол. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча.	1			

49	Совершенствование техники броска одной рукой от плеча. Олимпийские игры древности и современности.	1			
50	Совершенствование техники броска одной рукой от плеча.	1			
51	Совершенствование техники штрафного броска.	1			
52	Совершенствование техники штрафного броска. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	1			
IV четверть: Легкая атлетика, элементы единоборств, спортивная ходьба, основы туристической подготовки, футбол - 16 ч					
53	Легкая атлетика. Обучение техники прыжка в высоту с разбега. Спортивная ходьба.	1			
54	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Игра: «Салки». Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1			
55	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Эстафета. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1			
56	Сдача контрольного норматива бег на 60 метров.	1			

	Зачет по ГТО.				
57	Обучение техники прыжка в длину с разбега. Игра: «Стрелок»	1			
58	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега-зачет по ГТО.	1			
59	Обучение техники метания мяча 150 грамм. Эстафета.	1			
60	Совершенствование техники метания мяча 150 грамм - зачет по ГТО. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1			
61	Сдача контрольного норматива бег на 2000м-зачет по ГТО	1			
62	Совершенствование техники длительного бега	1			
63	Спортивная ходьба. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1			
64	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1			
65	Основы туристической подготовки. Специальная физическая подготовка.	1			
66	Обучение технике и тактике туризма.	1			
67	Элементы единоборств. Совершенствование				

	приемов самостраховки. Игра «Выталкивание из круга»				
68	Совершенствование приемов борьбы. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
69	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1			
70	Совершенствование техники ведения мяча.				
71	Урок-игра (резервный)	1			
72	Урок –игра (резервный)	1			
73	Урок –игра (резервный)	1			

9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			планируемая	фактическая	
І четверть: Легкая атлетика, баскетбол – 16 ч					
1	Легкая атлетика. Инструктаж по охране труда. Совершенствование техники низкого старта. Спортивная ходьба.	1			
2	Совершенствование техники низкого старта,бег на средние дистанции.	1			
3	Совершенствование техники высокого старта.	1			

	Эстафета.				
4	Сдача контрольного норматива бег на 60 метров. Зачет по ГТО	1			
5	Обучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	1			
6	Совершенствования техники прыжка в длину. Спортивная ходьба.				
7	Сдача контрольного норматива прыжка в длину. Зачет по ГТО.	1			
8	Сдача контрольного норматива бег на 2000 м– девушки; 3000м-мальчики. Зачет по ГТО. Эстафета.	1			
9	Баскетбол. Обучение техники броска двумя руками от головы.	1			
10	Совершенствование техники ведения мяча.	1			
11	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	1			
12	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в движении. Зачет по ГТО (Поднимание туловища)	1			
13	Совершенствование техники ведения мяча в движении.	1			
14	Совершенствование техники ведения мяча в движении.	1			

15	Совершенствование зонной защиты.	1			
16	Совершенствование техники штрафного броска.	1			
II четверть: гимнастика, волейбол – 16 ч					
17	Гимнастика. Инструктаж по охране труда. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Строевые упражнения.	1			
18	Совершенствование техники подъема переворота(ю), вис согнувшись и вис прогнувшись (д). Игра: «Салки».	1			
19	Совершенствование техники подтягивания в висе. Игра: «Круговая эстафета»	1			
20	Сдача контрольного норматива подтягивание в висе(ю), из вися лежа (д). Зачет по ГТО.	1			
21	Совершенствование техники прыжка через козла «ноги врозь и согнув ноги». Эстафета. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1			
22	Совершенствование техники прыжка через козла в «ноги врозь и согнув ноги».	1			
23	Совершенствование выполнений на гимнастической скамейке. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1			

24	Сдача контрольного норматива техники выполнения опорного прыжка. Основные этапы развития физической культуры в России.	1			
25	Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Игра: «Салки». Оздоровительные системы физического воспитания.	1			
26	Совершенствование техники кувырка назад в полушпагат. Олимпийские игры древности и современности.	1			
27	Совершенствование длинного кувырка. Игра: «Круговая эстафета».	1			
28	Сдача техники сед углом и стойки на лопатках.	1			
29	Волейбол. Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками.	1			
30	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Адаптивная физическая культура.	1			
31	Совершенствование передачи мяча над собой.	1			
32	Совершенствование нападающего удара.	1			
III четверть: Лыжная подготовка, баскетбол, волейбол – 20 ч					
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по охране труда. Совершенствование перехода с попеременных лыжных ходов на одновременные.	1			
34	Совершенствование перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1			

35	Совершенствование преодоления подъёмов. Эстафета.	1			
36	Совершенствование преодоления подъёмов.	1			
37	Совершенствование попеременных лыжных ходов. Эстафета. Зачет по ГТО.	1			
38	Совершенствование попеременных лыжных ходов.	1			
39	Совершенствование одновременных лыжных ходов. Игра: «Вызов номеров».	1			
40	Совершенствование попеременных лыжных ходов 5000м(ю), 3000 м (д). Зачет по ГТО.	1			
41	Совершенствование преодолений препятствий. Игра: «Быстрый лыжник».	1			
42	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1			
43	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Игра: «Вызов номеров».	1			
44	Сдача контрольного норматива 5000м. (юн.); 3000 м (дев.). Зачет по ГТО	1			
45	Волейбол. Совершенствование верхней прямой подачи.	1			
46	Совершенствование верхней передачи мяча.	1			
47	Совершенствование передачи мяча над собой.	1			

48	Совершенствование нападающего удара.	1			
49	Баскетбол. Совершенствование ведение мяча с сопротивлением.	1			
50	Совершенствование техники броска мяча в прыжке. Правила соревнований по баскетболу.	1			
51	Совершенствование нападения против зонной защиты.	1			
52	Совершенствование нападения через заслон. Учебная игра баскетбол.	1			
IV четверть: легкая атлетика, баскетбол, футбол, элементы единоборств – 16 ч					
53	Легкая атлетика. . Инструктаж по охране труда.. Совершенствование техники низкого старта. Спортивная ходьба.	1			
54	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1			
55	Сдача контрольного норматива бег на 2000м – девушки; 3000м-юноши. Зачет по ГТО	1			
56	Совершенствование техники бега на средние дистанции до 2000 м	1			
57	Совершенствование техники метания мяча. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	1			
58	Сдача контрольного норматива метания мяча-150 гр. Зачет по ГТО.	1			

59	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра: «Стрелок». Двигательные действия.	1			
60	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Контроль за индивидуальным физическим развитием.	1			
61	Элементы единоборств. Совершенствование приемов самостраховки.	1			
62	Совершенствование приемов борьбы. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
63	Спортивная ходьба. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1			
64	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1			
65	Основы туристической подготовки. Специальная физическая подготовка.	1			
66	Совершенствование технике и тактике туризма.	1			
67	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1			
68	Совершенствование передачи мяча.	1			
69	Совершенствование техники ударов по воротам	1			
70	Совершенствование техники перемещений	1			