



Приложение № 3
к основной образовательной программе
основного общего образования
МАОУ СОШ № 208 с углубленным
изучением отдельных предметов,
утвержденное приказом № 122/1
от 28.08.2021 г.

Рабочая программа по физической культуре

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура на уровне основного общего образования

1.1. Личностные результаты освоения программы по физической культуре:

Личностные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

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

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

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

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

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

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

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

1.2. Метапредметные результаты освоения программы по физической культуре:

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

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

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

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

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

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

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

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

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

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

1.3. Предметные результаты освоения программы по физической культуре

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

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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;

3) 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;

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, 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.

2. Содержание учебного предмета физическая культура на уровне основного общего образования

2.1. Содержание учебного предмета физическая культура

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор 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

Уроки раздела «Легкая атлетика» направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках, метаниях. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям.

В разделе «Спортивные игры» продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола, волейбола, футбола, мини-футбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных ранее простейших умениях обращения с мячом.

Раздел «Лыжная подготовка» посвящен изучению попеременного двухшажного хода, спуску со склонов в основной стойке, одновременного двухшажного хода, подъему «полуелочкой», торможению «плугом». Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

В разделе «Гимнастика» происходит обучение гимнастическим упражнениям, начатое ранее расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей.

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

2.2. Воспитательный потенциал предмета Физическая культура на уровне основного общего образования предполагает следующее:

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, проблемного вопроса, биографии спортсменов, подготовку сообщений из рубрики «Это интересно», «Мир спорта», «Здоровый образ жизни» и др.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических проектов, рассчитанных на различные виды сотрудничества, организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией.

- Проведение событийных уроков, уроков-экскурсий, которые позволяют разнообразить формы работы на уроке, повысить мотивацию к изучаемому предмету, позволяет воспитывать любовь к Родине, спорту, здоровому образу жизни.

- Включение в урок интерактивных форм работы: групповая работа, парная работа, игровую, что позволяет установить доброжелательную обстановку на уроке, позволяет обучающимся в процессе общения не только получать знания, но и приобретать опыт.

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», принятие правил работы в группе, взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- Использование ИКТ технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся.

- Использование технологии «Портфолио», с целью развития самостоятельности, рефлексии и самооценки, планирования деятельности, видения правильного вектора для дальнейшего развития способностей.

- Применение в рамках урока методики «смыслового чтения текста», позволяет не только повысить результаты предметных результатов, но и усилить воспитательный потенциал

урока через полное осмысление прочитанного текста и последующее его обсуждение.

- Поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках выполнения проектов даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях).

- Использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока).

- Сотрудничество педагога и обучающихся на учебном занятии позволяет не только приобретать знания, опыт и навыки, но и обеспечивать переход в социально значимые виды групповой, парной и самостоятельной деятельности. Тесная связь обучения и воспитания позволяет создать все условия для развития высоконравственной, творческой всесторонне развитой личности.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отведенных на изучение каждой темы

5 класс

№	Тема	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний по физической культуре	в процессе уроков				
2	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	
3	Легкая атлетика	18	16	16	16	12
4	Баскетбол	12	14	16	16	16
5	Волейбол	8	10	10	10	12
6	Футбол	6	6	6	6	12
7	Лыжная подготовка	12	10	8	8	6
	Всего	68	68	68	68	66

5 класс

№	Тема урока
	Лёгкая атлетика
1.	Правила безопасного поведения в спортивном зале и на стадионе, во время урока физической культуры.
2.	История физической культуры. История Олимпийского движения. Беговые упражнения.
3.	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением до 30 м. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.
4.	У- бег на 30,60 м. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.
5.	Бег в равномерном темпе от 4 до 6 минут.
6.	Контроль: бег на 1000 м. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.
7.	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
8.	Метание малого мяча на дальность отскока от стены.
9.	Метание малого мяча в коридор 5-6 м. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.
10.	Метание малого мяча с 4-5 шагов на заданное расстояние.
	Футбол
11.	История развития футбола как вида спорта. Бег, перемещения.
12.	Основные правила игры в футбол. Остановки, повороты. Подвижная игра "Перебежки"
13.	Остановка мяча внутренней частью стопы. П/и "Попади в квадраты".
14.	Остановка ногой катящегося мяча сверху. П/и "Вышибай из круга"
15.	Ведение мяча внешней стороной стопы. П/и "Сыграй точно".
16.	Удары по мячу внутренней частью стопы. П/и "Мяч в круге".
	Гимнастика
17.	ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Упражнения общеразвивающей направленности без предметов.
18.	Организующие команды и приемы. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.
19.	Акробатические элементы. Кувырки вперед и назад, слитно. Лазание по канату.

20.	Акробатические элементы. Стойки, упоры и равновесия. Лазание по канату.
21.	Равновесие на низком гимнастическом бревне. Опорные прыжки. Прыжок через "козла" согнув ноги.
22.	Лазание по канату. Акробатические упражнения и комбинации.
23.	Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по канату.
24.	Контроль: акробатика (кувырки). Контроль: Лазание по канату.
25.	Контроль: акробатика (стойки, упоры и равновесия). Прыжок через "козла" ноги врозь. Развитие гибкости.
26.	Контроль: акробатическое соединение из 10 элементов. Прыжок через "козла" ноги врозь.
27.	Прыжок через "козла" согнув ноги-у. Гимнастическая полоса препятствий.
28.	Гимнастическая полоса препятствий.
	Баскетбол
29.	Краткая характеристика вида спорта. ТБ. Стойка игрока. Основные способы передвижения игрока.
30.	История баскетбола. Правила игры. Остановка в два шага и прыжком.
31.	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных способов передвижений.
32.	Техника ведения мяча. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке.
33.	Техника передач мяча. Передачи от груди двумя руками.
34.	Овладение техникой бросков мяча.
35.	Бросок одной рукой с места.
36.	Бросок двумя руками с места.
37.	Бросок мяча в движении, без сопротивления соперника.
38.	Комбинация элементов "ведение, два шага, бросок в кольцо".
39.	Выход к мячу, остановка, приём-передача мяча.
40.	Учебная игра по упрощенным правилам.
	Лыжная подготовка
41.	Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. Требования техники безопасности.
42.	Температурный режим для занятий. Экипировка лыжника.
43.	Способы передвижения на лыжах. Одноопорное скольжение.
44.	Попеременный двухшажный ход.
45.	Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон способом "Ёлочка"
46.	Стойки при выполнении спусков в лыжной подготовке. Эстафеты с этапом 100-150 м..
47.	Подъем на склон "Лесенкой". Спуск в средней стойке.
48.	Спуск в низкой и средней стойке с преодолением ворот.
49.	Спуск в низкой стойке с преодолением ворот.
50.	Соревнование на дистанции 500 м. Свободное катание с гор.
51.	Соревнование на дистанции 1500 м.
52.	Преодоление дистанции 2500 м без учета времени. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.
	Волейбол
53.	Волейбол. ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы.
54.	ТБ при работе с н/м. Ловля н/м после броска партнера, с хлопками в разных положениях рук. Техника передвижений, остановок и стоек.
55.	Боковая подача. Учебная игра "Пионербол" с элементами волейбола.

56.	Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.
57.	Техника приёма и передачи мяча. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.
58.	Передвижение в стойке: приставным, скрестным, двойной шаг.
59.	Выход к мячу, двойной шаг, остановка, приём-передача мяча. Подвижная игра "Пионербол".
60.	Боковая подача. Учебная игра "Пионербол" с элементами волейбола.
	Лёгкая атлетика
61.	ТБ. Метание малого мяча на дальность и в вертикальную мишень.
62.	Контроль: прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.
63.	Контроль: бег на 30 м, 60 м из положения "высокий старт". Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.
64.	Бег на средние дистанции. Подвижная игра "Вызов номеров"
65.	Контроль: бег на 1000 м. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Подвижная игра "Охотники с мячом"
66.	Контроль: метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Подвижная игра "Броски мяча по кругу"
67.	Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
68.	Полоса препятствий. Подвижная игра "Перестрелка".

6 класс

№ п/п	Тема урока
Легкая атлетика	
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры).
2	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости
3	Беговые упражнения.
4	Бег 30, 60 метров (2-3 повторения). Профилактические комплексы упражнений для глаз.
5	Равномерный бег на 1500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости
6	Бег на 2000 м. без учета времени. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий.
7	Бег на 1500, 2000 метров с фиксированием результата. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
8	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
9	Техника прыжка в высоту (ножницы). Обучение с 3-5 шагов разбега
10	Старт и стартовый разгон из различных положений.
11	Техника передачи эстафетной палочки
12	Круговая эстафета с передачей палочки.
13	Бег на 60 метров на результат. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
14	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров
15	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение). Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
16	Бег на 1500 метров (д), 2200 метров (м). Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
Баскетбол	
17	Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. Правила техники безопасности.
18	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.

19	Обучение, освоение ловли и передачи мяча.
20	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы.
21	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.
22	Остановка в два шага и прыжком. Комбинации из освоенных способов передвижений.
23	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.
24	Повороты без мяча и с мячом.
25	Броски двумя руками с места. Здоровье и здоровый образ жизни
26	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении.
27	Техника передач мяча. Передачи от груди двумя руками.
28	Вырывание, выбивание мяча. Правила игры в баскетбол
29	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
30	Подвижные игры на базе баскетбола.
Волейбол	
31	Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Правила техники безопасности
32	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения
33	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой
34	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения
35	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки
36	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
37	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)
38	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом
39	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков
40	Подвижные игры с элементами волейбола
Футбол	
41	Футбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.
42	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.
43	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема
44	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча
45	Ведение мяча, отбор мяча
46	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара
Гимнастика с элементами акробатики	
47	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
48	Акробатика. Кувырок вперед-назад. Акробатические упражнения и комбинации.
49	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)
50	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)
51	Акробатика. Развитие координационных способностей.
52	Акробатика. Прыжки через скакалку
53	Акробатика. Лазание по канату.
54	Акробатика. Развитие гибкости. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
55	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей
56	Освоение висов. Подтягивание. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
57	Упражнения на пресс. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
58	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике
Лыжная подготовка	
59	Инструктаж по охране труда на занятиях по лыжной подготовке.

60	Температурный режим для занятий. Экипировка лыжника.
61	Лыжные ходы: попеременные, одновременные.
62	Попеременный двухжакный ход. Одновременный бесшажный ход.
63	Подъем на склон способами "Ёлочка", "Лесенка".
64	Стойки при выполнении спусков в лыжной подготовке.
65	Спуск в низкой стойке с преодолением ворот.
66	Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 2 км.
67	Эстафеты с этапом 100-150 м..
68	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов. Прием норм комплекса ГТО.

7 класс

№ п/п	Тема урока
Легкая атлетика	
1	Правила безопасного поведения в спортивном зале и на стадионе, во время урока физической культуры.
2	История физической культуры. Роль исторических личностей. Российские и Советские чемпионы.
3	Старт с опорой на руку от 10 до 15 м.
4	Бег с ускорением до 30 м.
5	Контроль: бег на 30 м. Контроль: бег на 60 м.
6	Бег на 2000 м. без учета времени. Дыхательная гимнастика.
7	Бег на 2000, 3000 метров с фиксированием результата. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
8	Бег 60, 100 метров (2-3 повторения)
9	Эстафетный бег. Передача палочки.
10	Бег в равномерном темпе от 6 до 10 минут.
11	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
12	Прыжковые упражнения. Многоскоки.
13	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.
14	Метание малого мяча в вертикальную мишень.
15	Метание малого мяча на дальность отскока от стены.
16	Метание малого мяча с 4-5 шагов на заданное расстояние.
Баскетбол	
17	Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. Правила техники безопасности.
18	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.
19	Обучение, освоение ловли и передачи мяча.
20	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы.
22	Ведение змейкой и с изменением высоты отскока.
22	Остановка в два шага и прыжком. Комбинации из освоенных способов передвижений.
23	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.
24	Комбинация элементов "ведение, два шага, бросок в кольцо".
25	Броски двумя руками с места. Здоровье и здоровый образ жизни
26	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении.
27	Техника передач мяча. Передачи от груди двумя руками.
28	Вырывание, выбивание мяча. Правила игры в баскетбол
29	Контроль: "ведение, два шага, бросок в кольцо".

30	Подвижные игры на базе баскетбола.
31	Штрафной бросок. Бросок одной рукой с места, в движении.
32	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
Волейбол	
33	Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Правила техники безопасности
34	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения
35	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой
36	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения
37	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки
38	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
39	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)
40	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом
41	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков
42	Подвижные игры с элементами волейбола
Футбол	
43	Футбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.
44	Передача мяча с места. Обманные движения.
45	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча
46	Комбинации из основных элементов игры в футбол
47	Двусторонняя игра в футбол. Правила соревнований по футболу (мини - футболу)
48	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии
Гимнастика с элементами акробатики	
49	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд. Адаптивная физическая культура.
50	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.
51	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление)
52	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью(д) (закрепление)
53	Акробатика. Развитие координационных способностей.
54	Акробатика. Прыжки через скакалку
55	Акробатика. Лазание по канату.
56	Акробатика. Развитие гибкости. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
57	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей
58	Освоение висов. Подтягивание. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
59	Упражнения на пресс. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
60	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике
Лыжная подготовка	
61	Инструктаж по охране труда на занятиях по лыжной подготовке.
62	Температурный режим для занятий. Экипировка лыжника.
63	Лыжные ходы: попеременные, одновременные.
64	Попеременный двухжакный ход. Одновременный бесшажный ход.
65	Подъем на склон способами "Ёлочка", "Лесенка".
66	Спуск в низкой стойке с преодолением ворот. Поворот "плугом".
67	Эстафеты с этапом 100-150 м..
68	Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 2 км.

8 класс

№ п/п	Тема урока
Легкая атлетика	
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры).
2	История физической культуры. Пьер де Кубертен, президенты МОК. Российские и Советские чемпионы.
3	Равномерный бег 2000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости
4	Бег 60 метров (2-3 повторения)
5	Беговые упражнения. Техника высокого, среднего старта.
6	Равномерный бег на 3000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости
7	Прыжковые упражнения. Эстафета по кругу с этапом 50-100-150 м.
8	Бег 60,100 метров (3-4 повторения). Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
9	Бег на 2000 м. без учета времени. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки.
10	Бег на 2000, 3000 метров с фиксированием результата. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
11	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
12	Техника прыжка в высоту (ножницы). Совершенствование с 7-9 шагов разбега
13	Бег на 100 метров на результат Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
14	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 14-16 метров
15	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега(совершенствование). Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
16	Бег на 2000 метров (д), 3000 метров (м) (закрепление) Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
Баскетбол	
17	Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. Правила техники безопасности.
18	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.
19	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование).
20	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола
21	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
22	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении
23	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)
24	Броски мяча в корзину (совершенствование)
25	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)
26	Игра в баскетбол по основным правилам
27	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола
28	Быстрый прорыв. Бросок в кольцо на высокой скорости ведения.
29	Остановка в два шага и прыжком. Комбинации из освоенных способов передвижений.
30	Штрафной бросок. Бросок одной рукой с места, в движении.
31	Техника передач мяча. Бросок в кольцо "крюком". Дриблинг (финты).
32	Баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам.
Волейбол	
33	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
34	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения
35	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку
36	Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку
37	Прямая нижняя подача, прием подачи

38	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (совершенствование)
39	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)
40	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом
41	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков
42	Игра в волейбол по упрощенным правилам
Футбол	
43	Футбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.
44	Передача мяча с места. Обманные движения.
45	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.
46	Комбинации из основных элементов игры в футбол
47	Двусторонняя игра в футбол. Правила соревнований по футболу (мини - футболу)
48	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству
Гимнастика с элементами акробатики	
49	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд (совершенствование)
50	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (закрепление)
51	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование). Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.
52	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)
53	Акробатика. Развитие координационных способностей.
54	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)
55	Акробатика. Лазание по канату.
56	Акробатика. Развитие гибкости. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
57	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей
58	Совершенствование висов. Опорный прыжок. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.
59	Упражнения на пресс. Подтягивание.
60	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике
Лыжная подготовка	
61	Инструктаж по охране труда на занятиях по лыжной подготовке.
62	Температурный режим для занятий. Экипировка лыжника.
63	Лыжные ходы: попеременные, одновременные.
64	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.
65	Подъем на склон способами "Ёлочка", "Лесенка".
66	Спуск в низкой стойке с преодолением ворот. Поворот "плугом".
67	Эстафеты с этапом 100-150 м..
68	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.

9 класс

№	Тема урока
	Лёгкая атлетика
1.	Основы знаний. Техника безопасности по охране труда. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.
2.	Зачет. Бег 30, 60 м. Метание мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность. Бег до 15 мин.
3.	Метание гранаты на дальность с разбега. Бег до 20мин.
4.	Челночный бег 3х10. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки
5.	Подтягивание (юн.), подтягивание на н/перекладине (дев.).

6.	Бег 3000 метров (юн.), 2000 метров (дев.)
7.	Зачет. Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки
8.	Бег в равномерном темпе до 25 мин. (юн.); 20 мин. (дев.)
	Баскетбол
9.	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.
10.	Ловля и передача мяча различными способами.
11.	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
12.	Передача мяча в движении со сменой места, с сопротивлением.
13.	Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
14.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.
15.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.
16.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).
17.	Нападение против личной защиты. Зонная система защиты. Учебная игра.
18.	ТБ. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.
19.	Зачет. Бросок мяча в прыжке. Нападение быстрым прорывом.
20.	Штрафной бросок. Учебная игра.
	Гимнастика
21.	Основы знаний. ТБ. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.
22.	Повороты в движении. Перестроения. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.
23.	Упражнения с набивными мячами. Подтягивание. Лазание по канату в два приема.
24.	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание. Лазание по канату.
25.	Зачет. Лазание по канату (юн. на скорость). Акробатика: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.
26.	Зачет. Длинный кувырок вперед (д), через препятствия 90 см (ю).
27.	Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов.
28.	Зачет. Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях, наклон назад (дев).
29.	Зачет. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня: ноги врозь (ю); прыжок углом (д).
30.	Опорный прыжок через коня: ноги врозь (ю); прыжок углом (д). Зачет. Подтягивание (юн.), пресс(д.)
31.	Зачет. Опорный прыжок через коня. П/п
32.	Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики.
	Волейбол
33.	ТБ. Верхняя передача мяча через сетку. Прямой нападающий удар через сетку.
34.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.
35.	Прямой нападающий удар из 3 –й зоны.
36.	Прямой нападающий удар из 2 -й зоны. Страховка блокирующих.
37.	Прямой нападающий удар из 4 -ой зоны. Страховка блокирующих.
38.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.
	Лыжная подготовка
39.	Основы знаний. История развития зимних Олимпийских игр. Инструктаж по охране труда.
40.	Техника одновременного одношажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.
41.	Техника одновременного одношажного и попеременного двухшажного ходов. Техника

	перехода с попеременного на одновременные ходы.
42.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного четырехшажного хода.
43.	Техника перехода с одновременных на попеременные ходы. Техника одновременного двухшажного и попеременного четырехшажного ходов.
44.	Техника одновременного бесшажного хода. Зачет. Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход.
45.	Зачет. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции. У-техника конькового хода.
46.	Поворот в движении переступанием. Зачет. Прохождение дистанции 3км на время свободным стилем.
	Волейбол
47.	ТБ. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прием мяча от сетки.
48.	Зачет. Подачи мяча через сетку. Тактика игры в защите и нападении. Прием мяча с нападающего удара.
49.	Нападающий удар после передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.
50.	Зачет. Техника выполнения верхней передачи мяча. Одиночное и групповое блокирование нападающих ударов.
51.	Зачет. Техника выполнения нижней передачи мяча. Техника нападающего удара. Нападение через 3-ю зону.
52.	Нападающий удар после передачи. Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите.
	Футбол
53.	ТБ и правила игры, совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.
54.	Удар по мячу внутренней стороной стопы и средней частью.
55.	Техника ударов по воротам со средней и дальней дистанции.
56.	Техника ударов по мячу и остановок мяча
57.	Зачет. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра
58.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.
	Лёгкая атлетика
59.	Зачет. Челночный бег 10х10. Прыжок в высоту: подбор разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.
60.	Прыжок в высоту. Прыжок в высоту с разбега. Гибкость стоя. ПДМ.
61.	Зачет. Прыжок в высоту с разбега на результат. У-бег 30, 60 метров
62.	Метание гранаты. Зачет. Бег 1000 метров. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег
63.	Метание гранаты с разбега. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. Медленный бег до 10 мин.
64.	Зачет. Метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 15 минут.
65.	Зачет. Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю)
66.	Полоса препятствий. Игра по выбору.