

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Лицей № 176»

ПРИНЯТО
решением кафедры иностранного языка,
физической культуры и ОБЖ
Протокол от 25.08.2017 № 2

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
М.А. Мануйлова
26.08.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
предмета «Физическая культура»
для основного общего образования

Составители:

Беккер В.В., учитель физической культуры
Киридон А.С., учитель физической культуры
Резинькова С.В., физической культуры
Григорьев В.Н., физической культуры

2016, 2017

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» являясь составной частью ООП ООО МАОУ «Лицей № 176», составлена в соответствии с пунктом 18.2.2 ФГОС ООО, Положением о рабочей программе МАОУ «Лицей № 176». ООП ООО МАОУ «Лицей № 176» разработана в соответствии с ФГОС ООО и с учетом Примерной ООП ООО (www.fgosreestr.ru) (на основании пунктов 7 и 10 статьи 12 Федерального Закона от 29.12.2012 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Рабочая программа является нормативным документом, определяющим содержание изучения учебного предмета, достижение планируемых (личностных, метапредметных и предметных) результатов, основные виды учебной деятельности, которые определены на уровень обучения, и количество часов.

Рабочая программа разработана группой учителей: Беккер В.В., Григорьев В.Н., Киридон А.С., Резинькова С.В., на уровень основного общего образования (с 5 по 9 класс), обсуждена и принята на заседании кафедры иностранного языка, физической культуры и ОБЖ МАОУ «Лицей № 176», согласована с заместителем директора по учебно-воспитательной работе МАОУ «Лицей № 176».

Рабочая программа содержит 4 пункта

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».
3. Содержание учебного предмета «Физическая культура».
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1. Пояснительная записка

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные:

- 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;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 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;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Предметные:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

5 класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> - развитие коммуникативной компетенции; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; - формирование положительного отношения к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью; - умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. 	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование коммуникативной компетенции. - развитие целеустремленности, инициативности. - толерантное отношение при совместной деятельности.
Предметные УУД	<ul style="list-style-type: none"> - способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности; - способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. 	<ul style="list-style-type: none"> - способность составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; - способность развивать основные физические качества, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий.
Познавательные УУД	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - объяснять явления и процессы - обобщать, классифицировать понятия, сравнивать процессы, явления. 	<ul style="list-style-type: none"> - способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
Регулятивные УУД	<ul style="list-style-type: none"> - целеполагание - контролировать величину физической нагрузки - оценивать правильность выполнения упражнений - анализировать условия достижения цели - прогнозировать будущие события и 	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно ставить новые цели и задачи; - построению жизненных планов во временной перспективе;

	развитие процесса.	
Коммуникативные УУД	-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;	- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве; -учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

6 класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
Личностные УУД	- развитие коммуникативной компетенции; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; формирование положительного отношения к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью; - умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	- совершенствование коммуникативной компетенции. -развитие целеустремленности, инициативности. - толерантное отношение при совместной деятельности.
Предметные УУД	- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности; - способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.	- способность составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; - способность развивать основные физические качества, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий.
Познавательные УУД	- осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; -объяснять явления и процессы -обобщать, классифицировать понятия, сравнивать процессы, явления.	- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;

	- давать определения понятиям.	
Регулятивные УУД	-целеполагание, включая постановку новых целей -самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; -основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.	-при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения; -выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
Коммуникативные УУД	-устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор; -аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;	-понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; -продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

7 класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
Личностные результаты	-формирование коммуникативной компетенции -расширение и систематизация знаний о физической культуре	-совершенствование коммуникативной компетенции. -расширение кругозора.
Предметные УУД	- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности; - способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.	- способность составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; - способность развивать основные физические качества, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий.
Познавательные УУД	- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;	-делать умозаключения и выводы на основе аргументации.
Регулятивные УУД	-планировать пути достижения целей; - устанавливать целевые приоритеты;	-основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в

	- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;	форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей; -осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
Коммуникативные УУД	-задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; -осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	-брать на себя инициативу в организации совместного действия; -оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;

8 класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
Личностные результаты	- формирование коммуникативной компетенции - создание основы для формирования интереса к совершенствованию достигнутого уровня физической подготовки;	-совершенствование коммуникативной компетенции. -дальнейшее овладение ценностями физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.
Предметные УУД	- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности; - способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.	- способность составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; - способность развивать основные физические качества, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигатель-ных действий.
Познавательные УУД	- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета по вопросам развития современных оздорови-тельных систем. -основам реализации проектно-исследовательской деятельности;	-самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
Регулятивные УУД	-адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации; -прогнозировать будущие события и развитие процесса	-адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи; -адекватно оценивать свои возможности по достижению цели;

Коммуникативные УУД	-организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы выполнения стоящих задач; -управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;	-в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; - осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
---------------------	--	--

9 класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
Личностные результаты	-формирование коммуникативной компетенции -создание основы для формирования интереса к совершенствованию достигнутого уровня физической подготовки.	-дальнейшее овладение ценностями физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.
Предметные УУД	- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности; - способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.	- способность составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; - способность развивать основные физические качества, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигатель-ных действий.
Познавательные УУД	- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; - осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета по вопросам развития современных оздоровительных систем.	-выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов; -организовывать исследование с целью проверки гипотез;
Регулятивные УУД	-принимать решения в проблемной ситуации;	-основам саморегуляции эмоциональных состояний; -прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.
Коммуникативные УУД	-работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу	-следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности

	сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; -использовать адекватные средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;	другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
--	---	--

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

1. Знания о физической культуре. История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.

3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика. Лыжные гонки. Спортивные игры.

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5-е классы (70 часов)

Тема	Количество часов
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика Знания о физической культуре. (10 часов)	
История физической культуры. Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности	1
Беговые упражнения. Низкий старт.	1
Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт.	1
Высокий старт.	1
Высокий старт. Беговые упражнения.	1
Беговые упражнения. Эстафеты. Бег 60 м - зачёт.	1
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1
Метание мяча в цель. Кроссовый бег.	1
Итоговый урок по разделу «Лёгкая атлетика». Кросс – зачёт.	1
Баскетбол. Знания о физической культуре. (14 часов)	
Физическая культура (основные понятия). Вводное занятие. Техника безопасности.	1
Стойки, передвижения.	1
Стойки, передвижения, повороты.	1
Остановки, ведение мяча в низкой, высокой стойке.	1
Ведение мяча в движении, передача двумя руками от груди.	1
Ведение мяча в движении – зачёт. Передача двумя руками от груди.	1
Ловля и передача мяча в движении.	1
Ловля и передача мяча в движении.	1
Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1

Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
Ведение мяча с изменением направления и скорости - зачёт.	1
Бросок мяча в корзину с места. Игра в мини-баскетбол.	1
Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
Знания о физической культуре. Гимнастика (10 часов)	
Закаливание организма. Вводное занятие. Техника безопасности.	1
Строевая подготовка, перестроение. Опорный прыжок.	1
Упражнение на шведской стенке. Опорный прыжок.	1
Кувырок вперед и назад – зачёт.	1
Стойка на лопатках – зачёт.	1
Упражнение в парах. Лазание по канату. Опорный прыжок – зачёт.	1
Акробатические связки. Лазание по канату.	1
Акробатические связки - зачёт. Лазание по канату	1
Гимнастические композиции	1
Итоговый урок по разделу	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка (14 часов)	
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
Попеременный двухшажный ход.	1
Попеременный двухшажный ход.	1
Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км. Попеременный двухшажный ход.	1
Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км. Попеременный двухшажный ход	1
КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
Техника подъема елочкой - зачёт. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1
Техника торможения плугом - зачёт. Спуск в средней стойке.	1
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Волейбол (14 часов)	
Оценка эффективности занятий физической культурой. ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ. Стойка волейболиста.	1
Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
Совершенствование техники набрасывание мяча над собой,	1

техника приема и передачи мяча сверху.	
Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
Прием и передача мяча в парах - зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов.	1
Лёгкая атлетика (8 часов)	
ТС и ТБ по разделу. Прыжки в высоту с разбега	1
Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания мяча.	1
КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания мяча.	1
Беговые и прыжковые упражнения	1
Спринтерский бег. Кроссовая подготовка.	1
Спринтерский бег – зачёт.	1
Кроссовый бег. Метание мяча	1
Кроссовый бег. Метание мяча – зачёт.	1

6-е классы (70 часов)

Тема	Количество часов
Знания о физической культуре. Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (10 часов)	
История развития Олимпийских игр. Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	1
Беговые упражнения. Низкий старт.	1
Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт.	1
Высокий старт.	1
Высокий старт. Беговые упражнения.	1
Беговые упражнения. Эстафеты. Бег 60 м - зачёт.	1
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1

Метание мяча в цель. Кроссовый бег.	1
Итоговый урок по разделу «Лёгкая атлетика». Кросс – зачёт.	1
Знания о физической культуре. Баскетбол (14 часов)	
Основы здорового образа жизни. Правила личной гигиены. Вводное занятие. Техника безопасности.	1
Стойки, передвижения.	1
Стойки, передвижения, повороты.	1
Остановки, ведение мяча в низкой, высокой стойке.	1
Ведение мяча в движении, передача двумя руками от груди.	1
Ведение мяча в движении – зачёт. Передача двумя руками от груди.	1
Ловля и передача мяча в движении.	1
Ловля и передача мяча в движении.	1
Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
Ведение мяча с изменением направления и скорости - зачёт.	1
Бросок мяча в корзину с места. Игра в мини-баскетбол.	1
Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
Знания о физической культуре. Гимнастика (10 часов)	
Значение физической культуры для человека. Вводное занятие. Техника безопасности.	1
Строевая подготовка, перестроение. Опорный прыжок.	1
Упражнение на шведской стенке. Опорный прыжок.	1
Кувырок вперед и назад – зачёт.	1
Стойка на лопатках – зачёт.	1
Упражнение в парах. Лазание по канату. Опорный прыжок – зачёт.	1
Акробатические связки. Лазание по канату.	1
Акробатические связки - зачёт. Лазание по канату	1
Гимнастические композиции	1
Итоговый урок по разделу	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка (14 часов)	
Правила составления комплекса утренней гимнастики	1
Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
Попеременный двухшажный ход.	1
Попеременный двухшажный ход.	1
Подъем елочкой на склоне 45°	1
Техника спусков. Дистанция 2 км. Попеременный двухшажный ход.	1
Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км. Попеременный двухшажный ход	1
КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
Техника подъема елочкой - зачёт. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1
Техника торможения плугом - зачёт. Спуск в средней стойке.	1

Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
Круговая эстафета с этапом по 150 м	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Волейбол (14 часов)	
Режим дня учащегося ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ. Стойка волейболиста.	1
Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
Прием и передача мяча в парах - зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов.	1
Лёгкая атлетика (8 часов)	
ТС и ТБ по разделу. Прыжки в высоту с разбега	1
Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания мяча.	1
КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания мяча.	1
Беговые и прыжковые упражнения	1
Спринтерский бег. Кроссовая подготовка.	1
Спринтерский бег – зачёт.	1
Кроссовый бег. Метание мяча	1
Кроссовый бег. Метание мяча – зачёт.	1

7 класс (70 часов)

Тема	Количество часов
Знания о физической культуре. Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (10 часов)	
История развития олимпийского движения в России. Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	1
Беговые упражнения. Низкий старт.	1
Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт.	1
Высокий старт.	1
Высокий старт. Беговые упражнения.	1
Беговые упражнения. Эстафеты. Бег 60 м - зачёт.	1
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1
Метание мяча в цель. Кроссовый бег.	1
Итоговый урок по разделу «Лёгкая атлетика». Кросс – зачёт.	1
Знания о физической культуре. Баскетбол (14 часов)	
Физическая культура (основные понятия). Вводное занятие. Техника безопасности.	1
Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1
Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1
Остановки, ведение мяча в низкой, высокой стойке.	1
Ведение мяча в движении, передача двумя руками от груди.	1
Ведение мяча в движении – зачёт. Передача двумя руками от груди.	1
Ловля и передача мяча в движении.	1
Ловля и передача мяча в движении.	1
Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
Ведение мяча с изменением направления и скорости - зачёт.	1
Тактика свободного нападения. Бросок мяча в корзину с места. Игра в мини-баскетбол.	1
Тактика свободного нападения. Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
Знания о физической культуре. Гимнастика (10 часов)	
Выдающиеся спортсмены России. Вводное занятие. Техника безопасности.	1
Строевая подготовка, перестроение. Опорный прыжок.	1
Упражнение на шведской стенке. Опорный прыжок.	1
Кувырок вперед и назад – зачёт.	1
Стойка на лопатках – зачёт.	1
Упражнение в парах. Лазание по канату. Опорный прыжок – зачёт.	1
Акробатические связки. Лазание по канату.	1
Акробатические связки - зачёт. Лазание по канату	1
Гимнастические композиции	1
Итоговый урок по разделу	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка	

(14 часов)	
Правила проведения самостоятельной тренировки. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
Попеременный двухшажный ход.	1
Попеременный двухшажный ход.	1
Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км. Попеременный двухшажный ход.	1
Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км. Попеременный двухшажный ход	1
КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
Техника подъема елочкой - зачёт. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1
Техника торможения плугом - зачёт. Спуск в средней стойке.	1
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Волейбол	
(14 часов)	
Объективные и субъективные показатели физического развития. ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ. Стойка волейболиста.	1
Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1
Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1
Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку	1
Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку	1
КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
Прием и передача мяча в парах - зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра	1
Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов.	1
Лёгкая атлетика	
(8 часов)	
ТС и ТБ по разделу. Прыжки в высоту с разбега	1

Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания мяча.	1
КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания мяча.	1
Беговые и прыжковые упражнения	1
Спринтерский бег. Кроссовая подготовка.	1
Спринтерский бег – зачёт.	1
Кроссовый бег. Метание мяча	1
Кроссовый бег. Метание мяча – зачёт.	1

8 класс (72 часа)

Тема	Количество часов
Знания о физической культуре. Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (10 часов)	
История развития ГТО. Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	1
Беговые упражнения. Низкий старт.	1
Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт.	1
Высокий старт.	1
Высокий старт. Беговые упражнения.	1
Беговые упражнения. Эстафеты. Бег 60 м - зачёт.	1
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1
Метание мяча в цель. Кроссовый бег.	1
Итоговый урок по разделу «Лёгкая атлетика». Кросс – зачёт.	1
Знания о физической культуре. Баскетбол (14 часов)	
Основы здорового образа жизни. Вводное занятие. Техника безопасности.	1
Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1
Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1
Остановки, ведение мяча в низкой, высокой стойке.	1
Взаимодействие двух игроков в нападении.	1
Ведение мяча в движении – зачёт. Передача двумя руками от груди.	1
Зонная защита в игре. Бросок мяча в прыжке.	1
Зонная защита в игре. Бросок мяча в прыжке.	1
Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
Ведение мяча с изменением направления и скорости - зачёт.	1
Тактика свободного нападения. Бросок мяча в корзину с места. Игра в мини-баскетбол.	1
Тактика свободного нападения. Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
Знания о физической культуре. Гимнастика (10 часов)	
Предупреждение травматизма на уроках физической культуры. Вводное занятие. Техника безопасности.	1
Строевая подготовка, перестроение. Опорный прыжок.	1

Упражнение на шведской стенке. Опорный прыжок.	1
Кувырок вперед и назад – зачёт.	1
Стойка на лопатках – зачёт.	1
Упражнение в парах. Лазание по канату. Опорный прыжок – зачёт.	1
Акробатические связки. Лазание по канату.	1
Акробатические связки - зачёт. Лазание по канату	1
Гимнастические композиции. Силовая гимнастика.	1
Итоговый урок по разделу	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка (14 часов)	
Организация и проведение самостоятельных занятий по избранному виду спорта. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
Попеременный двухшажный ход.	1
Попеременный двухшажный ход.	1
Одновременный одношажный ход. Техника спусков. Дистанция 2 км. Попеременный двухшажный ход.	1
Одновременный одношажный ход. Техника спусков. Дистанция 2 км. Попеременный двухшажный ход	1
Совершенствование одновременного одношажного хода. Дистанция 4 км.	1
Совершенствование одновременного одношажного хода. Дистанция 4 км.	1
Одновременный двухшажный ход	1
Одновременный двухшажный ход	1
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 4 км.	1
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 4 км.	1
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 5 км.	1
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 5 км.	1
Зачет: девушки – 3 км. юноши – 5 км.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Волейбол (14 часов)	
Оценка эффективности занятий физической культурой. ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ. Стойка волейболиста.	1
Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1
Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1
Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку	1
Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку	1
Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Совершенствование нападающего удара.	1
Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Техника блокирования.	1

Прием и передача мяча в парах - зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра – тактика защиты.	1
Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра - тактика нападения.	1
Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра- зачёт.	1
Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов.	1
Лёгкая атлетика (10 часов)	
ТС и ТБ по разделу. Прыжки в высоту с разбега.	1
Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания мяча.	1
КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания мяча.	1
Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах - зачёт.	1
Беговые и прыжковые упражнения	1
Спринтерский бег. Кроссовая подготовка.	1
Спринтерский бег – зачёт.	1
Кроссовый бег. Метание мяча	1
Эстафетный бег. Кросс.	1
Кроссовый бег. Метание мяча – зачёт.	1

9 класс (68 часов)

Тема	Количество часов
Знания о физической культуре. Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (10 часов)	
Влияние возрастных особенностей организма на физическую подготовленность. Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	1
Беговые упражнения. Низкий старт.	1
Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт.	1
Высокий старт.	1
Высокий старт. Беговые упражнения.	1
Беговые упражнения. Эстафеты. Бег 60 м - зачёт.	1
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1
Метание мяча в цель. Кроссовый бег.	1
Итоговый урок по разделу «Лёгкая атлетика». Кросс – зачёт.	1
Знания о физической культуре. Баскетбол (14 часов)	
Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила судейства игры.	1
Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении	1
Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1

на ход. Дистанция 4-5 км.	
Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	1
Совершенствовать технику изученных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	1
Зачет: девушки – 3 км. юноши – 5 км.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Волейбол (14 часов)	
Способы повышения и восстановления работоспособности. ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ.	1
Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Учебная игра	1
Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Учебная игра	1
Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками снизу через сетку. Учебная игра	1
Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками снизу через сетку. Учебная игра	1
Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Совершенствование нападающего удара.	1
Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Техника блокирования. Взаимодействие игроков в нападении.	1
Прием и передача мяча в парах - зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра – тактика защиты.	1
Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра - тактика нападения.	1
Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра - зачёт.	1
Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов.	1
Лёгкая атлетика (6 часов)	
ТС и ТБ по разделу. Прыжки в высоту с разбега.	1
Совершенствование техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Совершенствование техники метания мяча.	1
КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания мяча.	1
Спринтерский бег – зачёт.	1
Эстафетный бег. Кросс.	1
Кроссовый бег. Метание мяча – зачёт.	1