

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 им. А.С. Пушкина»

Рекомендована
ШМО учителей 
Руководитель ШМО Л.В. Клейменова
Протокол № 5
от «30» мар 2018 г.

Согласовано
зам.дир. по УВР 
О.В.Лисовская
«30» мар 2018г.

Утверждаю
Директор школы
С.А. Курыпова 
приказ № 01-30-104
от «08» август 2018г.



Рабочая программа

по физической культуре, 5-9 классы
(наименование учебного предмета (курса))

основное общее образование
(уровень образования)

5 лет
(срок реализации программы)

Составлена на основе примерной (авторской) программы
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов.
Москва, «Просвещение», 2016 год. Автор: Лях В.И.
(наименование программы, автор)

Сафронова Наталья Владимировна
Тимофеев Николай Васильевич
Доброхотова Нина Владимировна
(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

Минусинск

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности их выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

5 КЛАСС

Личностные результаты

- 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;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.

Метапредметные результаты

- 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;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

Предметные результаты

- 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.

6 КЛАСС

Личностные результаты

- 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;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- 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.

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- 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.

7 КЛАСС

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Предметные результаты

- 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.
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

8 КЛАСС

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- 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 оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

Предметные результаты

- 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.
- 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;
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

9 КЛАСС

Личностные результаты

- 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;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

Метапредметные результаты

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

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
- 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

- 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.
- 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.
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (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.

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 упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентировочные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общеразвивающая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование по физической культуре 5 -9 классы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество контрольных, лабораторных, практических работ	Количество часов
5 класс			
	Базовая часть		
	Основы знаний о физической культуре	1	В процессе урока
	Волейбол	1	9
	Баскетбол	1	24
	Гимнастика с элементами акробатики	1	18
	Лёгкая атлетика	6	33
	Лыжная подготовка	1	18
	итого	11	102
6 класс			
	Базовая часть		
	Основы знаний о физической культуре	1	В процессе урока
	Волейбол	1	9
	Баскетбол	1	24
	Гимнастика с элементами акробатики	2	18
	Лёгкая атлетика	6	33
	Лыжная подготовка	1	18
	итого	12	102
7 класс			
	Базовая часть		
	Основы знаний о физической культуре	1	В процессе урока
	Волейбол	1	18
	Баскетбол	1	24
	Гимнастика с элементами акробатики	3	12
	Лёгкая атлетика	6	33
	Лыжная подготовка	1	15
	итого	13	102
8 класс			
	Базовая часть		
	Основы знаний о физической культуре	1	В процессе урока
	Волейбол	2	22

	Баскетбол	2	32
	Гимнастика с элементами акробатики	2	12
	Лёгкая атлетика	7	36
	Итого	14	102
9 класс			
	Базовая часть		
	Основы знаний о физической культуре	1	В процессе урока
	Волейбол	2	24
	Баскетбол	2	21
	Гимнастика с элементами акробатики	2	18
	Лёгкая атлетика	6	21
	Лыжная подготовка	1	18
	итого	14	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ п\п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
I четверть					
Легкая атлетика (18 ч)					
1	1	ТБ на уроке. Высокий старт (до 10-15 м)	1		
2	2	Бег с ускорением (30-40 м)	1		
3	3	Бег на результат (30 м)			
4	4	Бег по дистанции	1		
5	5	Специально беговые упражнения	1		
6	6	Финиширование	1		
7	7	Бег на результат (60м)	1		
8	8	Игра «Разведчики и часовые»	1		
9	9	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		
10	10	Метание малого мяча в вертикальную цель	1		
11	11	Бросок набивного мяча (2 кг)	1		
12	12	Подбор разбега в прыжках с разбега	1		
13-14	13-14	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление.	2		
15	15	Бег в равномерном темпе	1		
16	16	Бег 1000 м.	1		
17	17	Игра «Салки маршем»	1		
18	18	Встречная эстафета	1		
Волейбол (9 ч)					
19	1	ТБ на уроке. Стойка игрока	1		
20	2	Передача мяча двумя руками сверху вперед	1		
21-22	3-4	Передача мяча руками сверху на месте и после передачи вперед	2		
23-24	5-6	Прием мяча снизу двумя руками над собой	2		

25-26	7-8	Нижняя прямая подача с 3-6 м.	2		
27	9	Игра в мини-волейбол	1		
II четверть					
Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)					
28	1	ТБ на уроке. Строевые упражнения	1		
29	2	Строевой шаг. Повороты на месте	1		
30	3	Кувырок вперед	1		
31	4	Кувырок назад	1		
32	5	Стойка на лопатках	1		
33	6	Повороты в движении	1		
34	7	«Мост» (с помощью и без)	1		
35	8	Эстафеты с обручами	1		
36	9	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1		
37	10	Подтягивание в висе	1		
38	11	Смешанные висы	1		
39	12	Лазание по гимнастической стенке	1		
40	13	Вскок в упор присев	1		
41	14	Соскок прогнувшись	1		
42	15	Прыжок ноги врозь через коня	1		
43	16	Ходьба по гимнастическому бревну	1		
44	17	Игра «Бездомный заяц»	1		
45	18	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1		
Лыжная подготовка (3 ч)					
46-47	1-2	ТБ на уроке. Попеременно двухшажный ход	2		
48	3	Одновременно бесшажный ход	1		
III четверть					
Лыжная подготовка (15 ч)					
49-51	1-3	Подъёмы «полуёлочкой»	3		
52-54	4-6	Поворот на месте с махом	3		
55-57	7-9	Торможением «плугом»	3		
58-59	10-11	Повороты переступанием	2		
60	12	Передвижение на лыжах 1 км.	1		
61	13	Эстафеты на улице	1		
62	14	Передвижение на лыжах 3 км.	1		
63	15	Подвижные игры	1		
Баскетбол (9 ч)					
64	1	ТБ на уроке. Стойка и передвижение игрока.	1		
65	2	Ведение мяча на месте	1		
66	3	Остановка прыжком	1		
67	4	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	1		
68	5	Ведение мяча в движении правой (левой) рукой	1		
69	6	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	1		
70	7	Остановка двумя шагами	1		
71	8	Эстафеты с баскетбольными мячами	1		
72	9	Игра в мини-баскетбол	1		

Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)					
73	1	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге	1		
74	2	Бросок мяча двумя руками от головы с места	1		
75	3	Ведение мяча с изменением скорости	1		
76	4	Бросок двумя руками снизу в движении	1		
77	5	Игра «Гонка мячей по кругу»	1		
78	6	Игра в мини-баскетбол	1		
IV четверть					
Спортивные игры (баскетбол) (9 ч)					
79-80	1-2	Т,Б на уроке. Бросок одной и двумя руками с места и в движении	2		
81	3	Вырывание и выбивание мяча	1		
82	4	Бросок одной рукой от плеча на месте	1		
83	5	Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок)	1		
84	6	Взаимодействие двух игроков	1		
85-86	7-8	Нападение быстрым прорывом	2		
87	9	Игра в мини-баскетбол	1		
Легкая атлетика (15 ч)					
88-90	1-3	Т.Б. на уроке. Прыжки в высоту способом «Перешагивание»	3		
91	4	Старты из различных исходных положений	1		
92	5	Бег с ускорением	1		
93	6	Бег на результат (60 м)	1		
94	7	Бег по дистанции	1		
95-96	8-9	Передача эстафетной палочки	2		
97	10	Встречная эстафета	1		
98	11	Метание теннисного мяча на дальность	1		
99	12	Бег 1000м.	1		
100	13	Тестирование физических качеств	1		
101	14	Эстафеты по кругу	1		
102	15	Подвижные игры с мячом	1		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ п\п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
I четверть					
Легкая атлетика (18 ч)					
1	1	ТБ на уроке. Высокий старт (до 15-30 м)	1		
2	2	Бег по дистанции (40-50 м)	1		
3	3	Бег с ускорением (30-40 м)	1		
4	4	Бег на результат (30 м)	1		

5	5	Финиширование	1		
6	6	Бег (3x50 м)	1		
7	7	Передача эстафетной палочки	1		
8	8	Бег на результат (60м)	1		
9	9	Старты из различных положений	1		
10	10	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1		
11	11	Бросок набивного мяча (2 кг)	1		
12-14	12-14	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Приземление.	3		
15	15	Бег в равномерном темпе	1		
16	16	Бег 1000 м.	1		
17	17	Игра «Невод»	1		
18	18	Круговая эстафета	1		
Волейбол (9 ч)					
19	1	ТБ на уроке. Стойки и передвижение игрока	1		
20	2	Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой	1		
21-22	3-4	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой	2		
23-24	5-6	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	2		
25-26	7-8	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты	2		
27	9	Игра в мини-волейбол	1		
II четверть					
Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)					
28	1	ТБ на уроке. Строевой шаг	1		
29	2	Кувырок вперед, назад.	1		
30	3	«Мост» из положения стоя	1		
31	4	Стойка на лопатках	1		
32	5	Два кувырка вперед слитно	1		
33	6	Выполнение комбинации	1		
34	7	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
35	8	Лазание по канату	1		
36	9	Подъем переворотом в упор	1		
37	10	Вис лежа. Вис присев	1		
38-40	11-13	Прыжок ноги врозь через козла	3		
41	14	Эстафеты с мячами	1		
42	15	Лазание по гимнастической стенке	1		
43	16	Ходьба по гимнастическому бревну	1		
44	17	Игра «Два лагеря»	1		
45	18	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1		
Лыжная подготовка (3 ч)					
46-47	1-2	ТБ на уроке. Одновременный двухшажный ход	2		
48	3	Одновременный бесшажный ход	1		
III четверть					
Лыжная подготовка (15 ч)					

49-51	1-3	Подъёмы «ёлочкой»	3		
52-54	4-6	Поворот упором	3		
55-57	7-9	Торможением упором	3		
58-59	10-11	Повороты переступанием	2		
60	12	Прохождение дистанции 2 км	1		
61	13	Эстафеты с передачей палок	1		
62	14	Прохождение дистанции 3,5 км.	1		
63	15	Игра « Остановка рывком»	1		
Баскетбол (9 ч)					
64	1	ТБ на уроке. Стойка и передвижение игрока.	1		
65	2	Ведение мяча в высокой стойке на месте	1		
66	3	Передача мяча двумя руками от груди в движении	1		
67	4	Остановка двумя шагами	1		
68	5	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1		
69	6	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1		
70	7	Ведение мяча в низкой стойке на месте	1		
71	8	Игра в мини-баскетбол	1		
72	9	Эстафеты с баскетбольными мячами	1		
Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)					
73	1	Ведение мяча с разной высотой отскока	1		
74	2	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	1		
75	3	Передача мяча одной рукой от плеча в движении	1		
76	4	Игра (2х2 ; 3х3)	1		
77	5	Игра «Гонка мячей по кругу»	1		
78	6	Игра в мини-баскетбол	1		
IV четверть					
Спортивные игры (баскетбол) (9 ч)					
79-80	1-2	Т,Б на уроке. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	2		
81	3	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением	1		
82	4	Передача мяча одной рукой от плеча на парах на месте и в движении	1		
83	5	Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок)	1		
84	6	Перехват мяча	1		
85-86	7-8	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места	2		
87	9	Игра в мини-баскетбол	1		
Легкая атлетика (15 ч)					
88-90	1-3	Т.Б. на уроке. Прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «Перешагивание»	3		

91	4	Старты из различных исходных положений	1		
92	5	Бег с ускорением	1		
93	6	Бег по дистанции (40-50 м)	1		
94	7	Бег на результат (60 м)	1		
95-96	8-9	Передача эстафетной палочки	2		
97	10	Линейная эстафета	1		
98	11	Метание теннисного мяча на дальностьс 3-5 шагов	1		
99	12	Бег 1000м.	1		
100	13	Тестирование физических качеств	1		
101	14	Эстафеты по кругу	1		
102	15	Подвижные игры с легкоатлетической направленностью	1		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
I четверть					
Легкая атлетика (18 ч)					
1	1	Техника безопасности на уроке. Виды стартов	1		
2	2	Бег по дистанции (50-60 м)	1		
3	3	Челночный бег 3х10м	1		
4	4	Бег на результат (60 м)	1		
5	5	Передача эстафетной палочки	1		
6	6	Круговая тренировка	1		
7	7	Подтягивание. Пресс	1		
8	8	Прыжка на скакалке	1		
9	9	Метание мяча на дальность	1		
10	10	Бросок набивного мяча (2 кг)	1		
11	11	Полоса препятствий	1		
12-14	12-14	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	3		
15	15	Бег в равномерном темпе до 15 мин	1		
16	16	Подвижные игры	1		
17	17	Бег 1500м (м), 1000м (д)	1		
18	18	Эстафеты	1		
Спортивные игры (волейбол) (9 ч)					
19	1	ТБ на уроке. Передача мяча в парах с перемещением	1		
20	2	Передача мяча сверху двумя руками через сетку в парах	1		
21-22	3-4	Техника нижней прямой подачи	2		
23-24	5-6	Прием мяча снизу двумя руками через сетку в парах	2		
25-26	7-8	Техника прямого нападающего удара. Эстафеты	2		
27	9	Игра в мини-волейбол	1		
II четверть					

Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)					
28	1	Техника безопасности на уроке. Кувырок вперед в стойку на лопатках	1		
29	2	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя.	1		
30	3	Выполнение комбинации. Длинный кувырок.	1		
31	4	Полоса препятствий . Подтягивание в вися	1		
32	5	Ходьба по гимнастическому бревну. Равновесие	1		
33	6	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
34	7	Круговая тренировка.	1		
35	8	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1		
36-37	9-10	Строевая подготовка.	2		
38-39	11-12	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м); «ноги врозь» (д)	2		
Спортивные игры (волейбол) (9ч)					
40	1	Техника безопасности на уроке. Техника верхних передач мяча.	1		
41	2	Техника верхней прямой подачи.	1		
42	3	Игровые взаимодействия.	1		
43	4	Групповые упражнения.	1		
44	5	Одиночное блокирование.	1		
45	6	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование.	1		
46	7	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование.	1		
47	8	Сочетание одиночного и группового блокирования.	1		
48	9	Сочетание одиночного и группового блокирования.	1		
III четверть					
Лыжная подготовка (15 ч)					
49-51	1-3	Подъём в гору скользящим шагом	3		
52-54	4-6	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	3		
55-57	7-9	Поворот на месте махом	3		
58-59	10-11	Игра «Гонки с выбыванием»	2		
60	12	Прохождение дистанции 3 км	1		
61	13	Эстафеты с передачей палок	1		
62	14	Прохождение дистанции 4 км.	1		
63	15	Игра « Остановка рывком»	1		
Спортивные игры (баскетбол) (15 ч)					
64	1	ТБ на уроке. Повороты с мячом	1		
65	2	Сочетание приемов передвижений и остановки игрока	1		
66	3	Бросок мяча в движении двумя руками от головы	1		

67	4	Позиционное нападение с изменением позиций	1		
68	5	Бросок мяча в движении двумя руками снизу	1		
69	6	Ведение мяча в движении с изменением направления	1		
70	7	Бросок мяча в движении двумя руками от головы	1		
71	8	Игра в мини-баскетбол	1		
72	9	Эстафеты с баскетбольными мячами	1		
73	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1		
74	2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением	1		
75-76	3-4	Штрафной бросок	2		
77	5	Круговая тренировка	1		
78	6	Игра в мини-баскетбол	1		
IV четверть					
Спортивные игры (баскетбол) (9 ч)					
79-80	1-2	Т.Б на уроке. Передача мяча в тройках со сменой места	2		
81	3	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением	1		
82	4	Контрольная работа	1		
83	5	Сочетание приемов ведение, передачи броска	1		
84	6	Учебная игра	1		
85-86	7-8	Штрафной бросок	2		
87	9	Игра в мини-баскетбол	1		
Легкая атлетика (15 ч)					
88-90	1-3	Техника безопасности на уроке. Прыжки в высоту с 9-11 шагов способом «перешагивание»	3		
91	4	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов	1		
92	5	Бег с ускорением (40-50 м)	1		
93	6	Старт с опорой на одну руку. Бег 60м.	1		
94	7	Бег на результат (60 м)	1		
95-96	8-9	Прыжки в длину с места с 9-11 шагов разбега	2		
97	10	Передача эстафетной палочки	1		
98	11	Метание набивного мяча. Наклоны вперед.	1		
99	12	Бег 1500м.	1		
100	13	Тестирование физических качеств	1		
101	14	Эстафетный бег	1		
102	15	Бег 2000м без учета времени.	1		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ п\п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
I четверть			27		
Легкая атлетика			18		
1-2	1-2	Техника безопасности. Старт и стартовый разгон.	2		
3-5	3-5	Эстафетный бег с передачей палочки	3		
6-8	6-8	Прыжок в длину с разбега.	3		
9-10	9-10	Метание мяча на дальность.	2		
11	11	Бег 1000м. Бег 100м.	1		
12	12	Челночный бег 3x10м. Прыжки в длину с места.	1		
13	13	Подтягивание. Отжимание.	1		
14	14	Бег 2000м. Пресс за 30 секунд.	1		
15	15	Метание набивного мяча. Прыжки через скакалку за 30 секунд.	1		
16-18	16-18	Прыжки в высоту способом «Перешагиванием»	3		
Спортивные игры (Баскетбол)			9		
19	1	Техника безопасности. Ведение мяча на месте и в движении.	1		
20	2	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		
21	3	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1		
22	4	Позиционное нападение и личная защита	1		
23	5	Взаимодействие 3х игроков	1		
24	6	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1		
25	7	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
26	8	Полоса препятствий.	1		
27	9	Передача мяча двумя руками сверху.	1		
II четверть			21		
Гимнастика с элементами акробатики			12		
28	1	Техника безопасности. Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад.	1		
29-30	2-3	Висы и упоры. Лазанье по канату в три приема.	2		
31-31	4-5	Стойка на голове. «Мост» из положения, стоя с помощью и без.	2		
33-34	6-7	Опорный прыжок. Длинный кувырок.	2		
35	8	«Мост» из положения стойка на голове. Акробатические упражнения	1		
36-37	9-10	Упражнения на бревне	2		
38	11	Соединение из 3-4 элементов.	1		
39	12	Полоса препятствий. Акробатическая	1		

		комбинация			
Спортивные игры (Баскетбол)			9		
40-41	13-14	Техника безопасности. Броски одной и двумя руками в прыжке	2		
42	15	Вырывание, выбивание, перехват мяча	1		
43-44	16-17	Нападение быстрым прорывом (3:2)	2		
45-46	18-19	Позиционное нападение и личная защита.	2		
47-48	20-21	Игра по упрощенным правилам.	2		
III четверть			30		
Спортивные игры (Баскетбол)			14		
49	1	Техника безопасности. Штрафной бросок.	1		
50	2	Нападение быстрым прорывом.	1		
51	3	Передача одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	1		
52-53	4-5	Отвлекающие действия на передачу с последующим проходом	2		
54-55	6-7	Атака двух нападающих против одного защитника	2		
56-57	8-9	Борьба за мяч, отскочившего от щита	2		
58	10	Нападение через центрального, заслоны.	1		
59-60	11-12	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом	2		
61	13	Борьба за мяч, отскочившего от щита	1		
62	14	Добивание мяча в корзину	1		
Спортивные игры (Волейбол)			16		
63-64	1-2	Техника безопасности. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	2		
65-66	3-4	Нижняя прямая подача по зонам.	2		
67-68	5-6	Нижняя и верхняя передача через сетку в парах.	2		
69-70	7-8	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	2		
71-72	9-10	Позиционное нападение и личная защита	2		
73-74	11-12	Прием мяча, отраженного сеткой	2		
75-76	13-14	Нападающий удар при встречных передачах	2		
77-78	15-16	Верхняя и нижняя передачи.	2		
IV четверть			24		
Спортивные игры (Волейбол)			6		
79	1	Техника безопасности. Прием мяча снизу после подачи.	1		
80	2	Передача мяча во встречных колоннах.	1		
81-82	3-4	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	2		
83	5	Верхняя прямая подача.	1		
84	6	Подачи по зонам.	1		
Легкая атлетика			18		
85	1	Техника безопасности.	1		

86-87	2-3	Прыжки в высоту способом «Перешагиванием»	2		
88	4	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м.	1		
89	5	Подтягивание. Отжимание.	1		
90	6	Прыжки через скакалку за 30 секунд.	1		
91	7	Пресс за 30 секунд. Наклоны вперед.	1		
92	8	Виды старта. Бег 100м.	1		
93-94	9-10	Метание мяча на дальность.	2		
95	11	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1		
96-98	12-14	Эстафетный бег с передачей палочки	3		
99	15	Старт и стартовый разгон.	1		
100	16	Бег с низкого старта	1		
101	17	Метание набивного мяча	1		
102	18	Бег 3000м без учета времени	1		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ п\п	№	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
I четверть					
Легкая атлетика (12 ч)					
1	1	ТБ на уроке. СБУ	1		
2	2	Высокий и низкий старт до 30 м	1		
3	3	Стартовый разгон	1		
4	4	Бег на результат 60 м	1		
5	5	Эстафетный бег	1		
6	6	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1		
7	7	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега	1		
8	8	Бросок набивного мяча	1		
9	9	Метание мяча весом 150 г на дальность	1		
10	10	Прыжок в длину с разбега на результат	1		
11	11	Длительный бег до 20 мин	1		
12	12	Бег на результат 2000 м (ю), 1500 м (д)	1		
Баскетбол (15 ч)					
13	1	ТБ на уроке. Бросок двумя руками от головы в прыжке	1		
14	2	Бросок после 2-х шагов	1		
15	3	Скрытая передача за спиной	1		
16	4	Штрафной бросок	1		
17	5	Позиционное нападение со сменой места	1		
18	6	Сочетание приёмов передвижений и остановок	1		
19	7	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков	1		

20	8	Действия против игрока без мяча	1		
21	9	Бросок мяча с 3-х очковой зоны	1		
22	10	Индивидуальные тактические действия в защите	1		
23	11	Бросок с 2-х шагов после встречной передачи	1		
24	12	Броски со средней дистанции	1		
25	13	Позиционное нападение и личная защита	1		
26	14	Игра в стритбол	1		
27	15	Игра в баскетбол	1		
II четверть					
Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)					
28	1	ТБ на уроке. ОРУ в движении	1		
29	2	Подъём переворотом силой	1		
30	3	Подъём переворотом махом	1		
31	4	Подтягивания на результат	1		
32	5	Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении	1		
33	6	Прыжок ноги врозь (м), прыжок боком (д)	1		
34	7	Гимнастические эстафеты	1		
35	8	Лазание по канату в два приёма	1		
36	9	ОРУ с обручами	1		
37	10	Стойка на голове (м)	1		
38	11	Кувырок назад в полушпагат (д)	1		
39	12	Длинный кувырок с трёх шагов (м)	1		
40	13	Стойка на руках (м)	1		
41	14	Равновесие «Ласточка» (д)	1		
42	15	Комбинации на гимнастических матах	1		
43	16	Комбинация на перекладине (м), комбинация на брусьях разной высоты (д)	1		
44	17	Комбинация на параллельных брусьях (м)	1		
45	18	Заполнение протоколов по спортивной гимнастике	1		
Лыжная подготовка (18 ч)					
46	1	ТБ на уроке. Первая помощь при травмах и обморожениях	1		
47	2	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		

48	3	Преодоление подъёмов и препятствий	1		
III четверть					
49-50	4-5	Подъёмы и спуски с небольших склонов	2		
51-52	6-7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	2		
53-54	8-9	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил	2		
55-56	10-11	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	2		
57-58	12-13	Лыжные эстафеты	2		
59-60	14-15	Прохождение дистанции 5 км классическим ходом	2		
61-62	16-17	Прохождение дистанции 5 км коньковым ходом	2		
63	18	Правила соревнований по лыжным гонкам	1		
Волейбол (21 ч)					
64	1	ТБ на уроке. Верхняя и нижняя передача мяча в парах	1		
65	2	Стойки и передвижения игрока	1		
66	3	Верхняя передача мяча над собой	1		
67	4	Нижняя передача мяча перед собой	1		
68	5	Верхняя прямая подача с места	1		
69	6	Верхняя прямая подача в прыжке	1		
70	7	Нижний приём мяча после подачи	1		
71	8	Доводка мяча с разных зон в третью	1		
72	9	Нападающий удар со 2-ой и 4-ой зоны	1		
73	10	Нападающий удар при встречных передачах	1		
74	11	Блокирование нападающих ударов (одиночное)	1		
75	12	Блокирование нападающих ударов (вдвоём)	1		
76	13	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1		
77	14	Комбинации из передвижений игрока	1		
78	15	Игра в защите «углом назад»	1		
IV четверть					
79	16	Игра в защите «углом вперёд»	1		
80	17	Страховка в защите	1		

81	18	Верхняя прямая подача на результат	1		
82	19	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1		
83	20	Приём мяча снизу в группе	1		
84	21	Учебная игра «волейбол»	1		
Баскетбол (9 ч)					
85	1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением защитника	1		
86	2	Действия против игрока в защите	1		
87	3	Командные действия в защите	1		
88	4	Командные действия в нападении	1		
89	5	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1		
90	6	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	1		
91	7	Игра в стритбол	1		
92	8	Заполнение протоколов	1		
93	9	Учебная игра в баскетбол	1		
Лёгкая атлетика (9 ч)					
94	1	Бег с ускорением (30 м)	1		
95	2	Челночный бег	1		
96	3	Высокий и низкий старт до 30 м	1		
97	4	Прыжок в длину с места	1		
98	5	Бег на результат на 60 м	1		
99	6	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1		
100	7	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега	1		
101	8	Метание мяча весом 150 г	1		
102	9	Бег на результат 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)	1		