

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Первомайская средняя общеобразовательная школа № 5

СОГЛАСОВАНО

заместитель по УВР

_____ Бурдинская С.П.

Протокол №1 от «28» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МОУ Первомайской СОШ №5

_____ Мальцева Н.В.

Приказ №47 от «28» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7-9 классов

Составитель: Пляскин А. В.,
учитель физической культуры

гп Первомайское 2023

1. Планируемые результаты освоения учебного предмет «Физическая культура» 7-9 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» разработаны на основании следующих нормативных актов:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями);
- Федеральной образовательной программой основного общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. №370;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрирован в Минюсте России 3 марта 2011 г.) (в действующей редакции с изменениями);
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (с изменениями);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Примерной основной образовательной программы НОО, ООО, внесённый в Федеральный реестр примерных общеобразовательных программ Федерального учебно-методического объединения по общему образованию
- Устава МОУ Первомайской СОШ №5;
- Основной общеобразовательной программы начального общего образования МОУ Первомайской СОШ №5;
- Учебного плана МОУ Первомайской СОШ №5.

Планируемые результаты освоения учебных предметов 7-9 классы «Физическая культура» включают в себя:

Выпускник научится:

- * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- * раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- * разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- * составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- * выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- * выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- * характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- * характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- * проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- * выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- * выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Рабочая программа по предмету, курсу «Физическая культура» реализуется в течение Трёх лет (7-9 класс). Третий раздел «Тематическое планирование» ежегодно может обновляться

1. Содержание учебного предмета

Структура и специфика предметов «Физическая культура» включает в себя: Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики - высокой), (девочки - низкой). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Прикладная - ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

Особенности оценки личностных, метапредметных и предметных результатов

Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность универсальных учебных действий, включаемых в следующие три основных блока: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.

Основное содержание оценки личностных результатов при получении начального общего образования строится вокруг оценки:

сформированности внутренней позиции обучающегося, ориентации на содержательные моменты образовательной деятельности — уроки, познание нового, овладение умениями и новыми компетенциями, характер учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками — и ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;

сформированности основ гражданской идентичности, любовь к своему краю, осознание своей национальности, уважение культуры и традиций народов России и мира; развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;

сформированности самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;

сформированности мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивацию достижения результата, стремление к совершенствованию своих способностей;

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, описанных в разделах «Регулятивные универсальные учебные действия», «Коммуникативные универсальные учебные действия», «Познавательные универсальные учебные действия» программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на уровне начального общего образования, а также планируемых результатов, представленных во всех разделах подпрограммы «Чтение. Работа с текстом».

Достижение метапредметных результатов обеспечивается за счет основных компонентов образовательной деятельности — учебных предметов.

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т. е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ и управление своей познавательной деятельностью. К ним относятся:

способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи;

самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение

планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации и искать средства ее осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учета характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении; умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач; способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям; умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Основное содержание оценки метапредметных результатов на уровне общего образования строится вокруг умения учиться, т. е. той совокупности способов действий, которая, собственно, и обеспечивает способность обучающихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этой деятельности.

Уровень сформированности универсальных учебных действий, представляющих содержание и объект оценки метапредметных результатов, может быть качественно оценен и измерен в следующих основных формах.

Во-первых, достижение метапредметных результатов может выступать как результат выполнения специально сконструированных диагностических задач, направленных на оценку уровня сформированности конкретного вида универсальных учебных действий.

Во-вторых, достижение метапредметных результатов может рассматриваться как инструментальная основа (или как средство решения) и как условие успешности выполнения учебных и учебно-практических задач средствами учебных предметов.

Этот подход широко использован для итоговой оценки планируемых результатов по отдельным предметам. В зависимости от успешности выполнения проверочных заданий по математике, русскому языку, родному (нерусскому) языку (далее — родному языку), чтению, окружающему миру, технологии и другим предметам и с учетом характера ошибок, допущенных ребенком, можно сделать вывод о сформированности ряда познавательных и регулятивных действий обучающихся. Проверочные задания, требующие совместной работы обучающихся на общий результат, позволяют оценить сформированность коммуникативных учебных действий.

В учебном плане МОУ Первомайской СОШ №5 на изучение предмета, курса «Физическая культура» отведено: в 7 классе -3 часа в неделю, в 8 классе – 3 часа в неделю, в 9 классе – 3 часа в неделю.

Программой предусмотрены спортивные тесты, упражнения 7 класс:

Тестирование челночного бега 3x10

Тестирование бега на 30 м.

Тестирование бега на 60 м.

Тестирование бега на 300 м.

Тестирование метание мяча на дальность

Упражнения на гимнастической перекладине. Тест

Тест. Баскетбол. Двухажная комбинация

Тестирование челночного бега 3x10

Тестирование бега на 1000 м.

Программой предусмотрены спортивные тесты, упражнения 8 класс:

Тестирование челночного бега 3x10

Тестирование бега на 30 м.

Тестирование бега на 60 м.

Тестирование бега на 300 м. Тестирование метание мяча на дальность. Тестирование бега на 1000 – 2000 м. Тест. Прыжок в длину с места. Упражнения на гимнастической перекладине Тест. Тест. Баскетбол. Двухажная комбинация. Тестирование челночного бега 3x10.

Программой предусмотрены спортивные тесты, упражнения 9 класс:

Тестирование челночного бега 3x10

Прыжки через скакалку в максимальном темпе

Подтягивание из виса, кол-во раз, юноши

Прыжок в длину с места

Поднимание туловища из положение лёжа на спине, руки за головой, девушки , кол-во раз

Кроссовый бег 2 км. мин. с

Бег на 2000 м. юноши, бег 1000 м. девушки

Последовательность выполнения кувырков вперёд из положения упора присев, кол-во раз

Реализации рабочей программы осуществляется с учетом содержания и методического аппарата УМК:

1. Физическая культура. 6-7,8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М. Просвещение, 2016. ил. – ISBN 978-5-09-037717-1.

В период коронавирусной инфекции(COVID-19) по организации уроков физической культуры в МОУ Первомайской СОШ № 5, при переходе организации на дистанционную форму обучения уроки, согласно тематического планирования осуществляется на электронной площадке (РЭШ) Российская Электронная Школа.

Тематическое планирование 7 класс

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы:

Тематическое планирование (105 ч. на весь учебный год по 3 часа в неделю)

№	Тема (зачёт)	Содержание	О.Д.	ОВЗ
1	Лёгкая атлетика (17ч)	Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча		
2	Спортивные игры (5 ч)	Футбол. Основные приёмы игры		
3	Проект но исследовательская деятельность (2 ч)	Индивидуальный или групповой выбор наиболее заинтересовавшей темы		
4	Гимнастика с основами акробатики (16ч)	Акробатические упражнения и комбинации, опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики - согнув ноги, девочки – ноги врозь), ритмическая гимнастика (базовые шаги и упражнения), упражнения на невысокой перекладине (мальчики)		
5	Спортивные игры (5 ч)	Гандбол. Основные приёмы игры. Передачи. Броски по воротам		
6	Спортивные игры (44 ч)	Баскетбол. Основные приёмы. Волейбол. Основные приёмы. Гандбол. Основные приёмы. Футбол. Основные приёмы.		
7	Резервные уроки (4 ч)			
8	Лёгкая атлетика (12 ч)	Разминки. Растяжки. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча на дальность (коридор – 10 метров) Эстафета 4х100 м. Бег 1000м. Бег по пересечённой местности Бег по пересечённой местности		

Поурочное планирование

№	Тема/Зачёт	Содержание	О.Д.	ОВЗ
Лёгкая атлетика (17ч)				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. ТБ.	Разминки. Растяжки. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча на дальность (коридор – 10 метров) Эстафета 4x100 м. Бег 1000м. Бег по пересечённой местности Бег по пересечённой местности		
2	Тестирование челночного бега 3x10			
3	Тестирование бега на 30 м.			
4	Тестирование бега на 60 м.			
5	Тестирование бега на 300 м.			
6	Техника метание мяча на дальность			
7	Тестирование метание мяча на дальность			
8	Спринтерский бег. Эстафетный бег			
9	Техника прыжка в длину с разбега			
10	Техника прыжка в длину с разбега			
11	Равномерный бег. Развитие выносливости			
12	Равномерный бег. Развитие выносливости			
13	Тестирование бега на 1000 м.			
14	Прыжка в длину с места			
15	Тест. Прыжок в длину с места			
16	Кроссовая подготовка			
17	Кроссовая подготовка			
18	Резервный урок			
19	Резервный урок			
20	Резервный урок			
Спортивные игры (5 ч) Футбол				
21	Техника ведения мяча ногами	Основные приёмы. Техника. Игра. Тактика		
22	Техника передач мяча ногами			
23	Техника ударов по катящемуся мячу			
24	Жонглирование мячом ногами. Игра			
25	Контрольный урок по теме «Футбол»			
Проект по исследовательская деятельность (2 ч)				
26	Теория. Выбор темы. Обсуждение	Индивидуальный или групповой выбор наиболее заинтересовавшей темы		
27	Защита проектов			
Гимнастика с основами акробатики (16 ч)				
28	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой	Акробатические упражнения и комбинации, опорный		

29	Строевые упражнения и акробатические комбинации	прыжок через гимнастического козла (мальчики - согнув ноги, девочки – ноги врозь), ритмическая гимнастика (базовые шаги и упражнения), упражнения на невысокой перекладине (мальчики)		
30	Упражнения на гимнастической перекладине			
31	Упражнения на гимнастической перекладине. Тест			
32	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги			
33	Опорный прыжок			
34	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»			
35-41	Акробатические упражнения			
42-43	Ритмическая гимнастика			
Спортивные игры (5ч)				
44	Знакомство с гандболом	Правила игры, история ее появления. техника передвижения с мячом. Техника бросков мяча по воротам. Техника передач мяча		
45-46	Броски, передачи, передвижения в гандболе			
47-48	Спортивная игра «Гандбол»			
Спортивные игры (44 ч)				
49-50	Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры. Основные приёмы игры. Броски. Передачи. Тактические действия.		
51-52	Баскетбол. Броски мяча в корзину – средний бросок			
53-54	Баскетбол. Броски мяча в корзину – штрафной бросок			
55	Баскетбол. Двухручная комбинация			
56	Баскетбол. Двухручная комбинация			
57-58	Тест. Баскетбол. Двухручная комбинация			
59	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча			
60	Баскетбол. Броски мяча в корзину			
61	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке			
62	Баскетбол. Броски мяча в корзину			
63-64	Баскетбол. Тактические действия в игре			
65	Баскетбол. Игра по правилам			
66	Баскетбол. Игра по правилам			
67	Баскетбол. Игра по правилам			
68-71	Баскетбол. Контрольный урок по теме «Баскетбол»		Средний бросок, двухручная комбинация, ведение мяча	

72	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	Техника безопасности на уроках волейбола. Основные правила и приёмы игры. Техника нижней, боковой, верхней подачи. Техника приёма и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение в волейболе.		
73	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.			
74	Волейбол. Приём мяча снизу.			
75	Волейбол. Приём мяча снизу.			
76	Волейбол. Передачи и приёмы мяча после передвижения.			
77	Волейбол. Передачи и приёмы мяча после передвижения.			
78-80	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.			
81-82	Волейбол. Боковая прямая подача мяча.			
83-84	Волейбол. Верхняя прямая подача.			
85	Волейбол. Верхняя прямая подача.			
86	Волейбол. Тактические действия.			
87	Волейбол. Тактические действия.			
88	Волейбол. Формирование нападающего удара.			
89	Волейбол. Формирование нападающего удара.			
90	Волейбол. Игра по правилам. Рефлексия			
91	Волейбол. Игра по правилам. Рефлексия			
92	Контрольный урок по теме «Волейбол»	Знание зон, переход, 3 – подачи, нижний верхний приёмы мяча		
Лёгкая атлетика (12 ч)				
93	Челночного бега 3x10	Разминки. Растяжки. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча на дальность (коридор – 10 метров) Эстафета 4x100 м. Бег 1000м. Бег по пересечённой местности Бег по пересечённой местности		
94	Тестирование челночного бега 3x10			
95	Бег на 30 м. Игра Футбол			
96	Тестирование бега на 30 м.			
97	Эстафета 4x60 Игра «Футбол»			
98	Тестирование бега на 60 м.			
99	Тестирование бега на 300 м.			
100	Тестирование метание мяча на дальность			
101	Бег по пересечённой местности. «Футбол»			
102	Тестирование бега на 1000 м.			
103	Тест. Прыжок в длину с места			
104	Эстафета 4x60			
105	Резервный урок			

Тематическое планирование 8-9 классы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, приведено в таблице.

№	Тема (зачёт)	Содержание	ОБ	ОВЗ
1	Лёгкая атлетика (17ч)	Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча		
2	Спортивные игры (5 ч) Футбол	Футбол. Совершенствование приёмов игры		
3	Проектно исследовательская деятельность (2 ч)	Индивидуальный или групповой выбор наиболее заинтересовавшей темы		
4	Гимнастика с основами акробатики (16ч)	Акробатические упражнения и комбинации, опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики - согнув ноги, девочки – ноги врозь), упражнения на невысокой перекладине (мальчики)		
5	Спортивные игры (5 ч) Гандбол	Основные приёмы игры. Передачи. Броски по воротам		
6	Спортивные игры (44 ч) Баскетбол, волейбол	Баскетбол. О приёмы. Волейбол. Совершенствование основных приёмов.		
7	Резервные уроки (4 ч)			
8	Лёгкая атлетика (12 ч)	Разминки. Растяжки. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча на дальность (коридор – 10 метров) Эстафета 4x100 м. Бег 1000 - 2000м. Бег по пересечённой местности Бег по пересечённой местности		

Поурочное планирование

№	Тема/Зачёт	Содержание	О.Д.	ОВЗ
Лёгкая атлетика (17ч)				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. ТБ.	Разминки. Растяжки. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча на дальность (коридор – 10 метров) Эстафета 4x100 м. Бег 1000-2000 м. Бег по пересечённой местности Бег по пересечённой местности		
2	Тестирование челночного бега 3x10			
3	Тестирование бега на 30 м.			
4	Тестирование бега на 60 м.			
5	Тестирование бега на 300 м.			
6	Техника метание мяча на дальность			
7	Тестирование метание мяча на дальность			
8	Спринтерский бег. Эстафетный бег			
9	Техника прыжка в длину с разбега			
10	Техника прыжка в длину с разбега			
11	Равномерный бег. Развитие выносливости			
12	Равномерный бег. Развитие выносливости			
13	Тестирование бега на 1000 – 2000 м.			
14	Прыжок в длину с места			
15	Тест. Прыжок в длину с места			
16	Кроссовая подготовка			
17	Кроссовая подготовка			
18	Резервный урок			
19	Резервный урок			
20	Резервный урок			
Спортивные игры (5 ч) Футбол				
21	Совершенствование техники ведения мяча ногами	Основные приёмы. Техника. Игра. Тактика		
22	Совершенствование техники передач мяча ногами			
23	Совершенствование техники ударов по катящемуся мячу			
24	Жонглирование мячом ногами. Игра			
25	Контрольный урок по теме «Футбол»			
Проект по исследовательская деятельность (2 ч)				
26	Теория. Выбор темы. Обсуждение	Индивидуальный или групповой выбор наиболее		

27	Защита проектов	заинтересовавшей темы		
Гимнастика с основами акробатики (16 ч)				
28	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой	Акробатические упражнения и комбинации, опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики - согнув ноги, девочки – ноги врозь), ритмическая гимнастика (базовые шаги и упражнения), упражнения на невысокой перекладине (мальчики)		
29	Строевые упражнения и акробатические комбинации			
30	Упражнения на гимнастической перекладине			
31	Упражнения на гимнастической перекладине. Тест			
32	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги			
33	Опорный прыжок			
34	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»			
35-41	Акробатические упражнения			
42-43	Ритмическая гимнастика			
Спортивные игры (5ч) Гандбол				
44	Знакомство с гандболом	Правила игры, история ее появления. техника передвижения с мячом. Техника бросков мяча по воротам. Техника передач мяча		
45-46	Броски, передачи, передвижения в гандболе			
47-48	Спортивная игра «Гандбол»			
Спортивные игры (44 ч) Баскетбол, волейбол				
49	Баскетбол. Совершенствование стойки баскетболиста и ведение мяча.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры. Совершенствование основных приёмов игры. Броски. Передачи. Тактические действия.		
50	Баскетбол. Совершенствование бросков мяча в корзину – средний бросок			
51	Баскетбол. Совершенствование бросков мяча в корзину – штрафной бросок			
52-54	Баскетбол. Совершенствование двушажной комбинации			
55	Баскетбол. Совершенствование двушажной комбинации			
56	Тест. Баскетбол. Двушажная комбинация			
57	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча			
58	Баскетбол. Броски мяча в корзину			
59-60	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке			
61	Баскетбол. Броски мяча в корзину			
62-63	Баскетбол. Тактические действия			

64	Баскетбол. Игра по правилам	Средний бросок, двушажная комбинация, ведение мяча		
65	Баскетбол. Игра по правилам			
66	Баскетбол. Игра по правилам			
67-70	Баскетбол. Контрольный урок по теме «Баскетбол»			
71	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	Совершенствование основных приёмов игры. Техника нижней, боковой, верхней подачи. Техника приёма и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение в волейболе.		
72	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.			
73	Волейбол. Приём мяча снизу. Нижняя прямая боковая подачи.			
74	Волейбол. Приём мяча снизу. Нижние подачи.			
75-76	Волейбол. Передачи и приёмы мяча после передвижения.			
77	Волейбол. Передачи и приёмы мяча после передвижения.			
78	Волейбол. Верхняя прямая подача.			
79	Волейбол. Верхняя прямая подача.			
80	Волейбол. Тактические действия.			
81	Волейбол. Тактические действия.			
82-85	Волейбол. Формирование совершенствование нападающего удара.			
86	Волейбол. Совершенствование нападающего удара.			
87	Волейбол. Игра по правилам. Рефлексия			
88	Волейбол. Игра по правилам. Рефлексия			
89-92	Контрольные уроки по теме «Волейбол»	Знание зон, переход, 3 – подачи, нижний верхний приёмы мяча, нападающий удар		
Лёгкая атлетика (12 ч)				
93	Челночного бега 3x10	Разминки. Растяжки. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча на дальность (коридор – 10 метров) Эстафета 4x100 м. Бег 1000- 2000м. Бег по пересечённой местности Бег по пересечённой местности		
94	Тестирование челночного бега 3x10			
95	Бег на 30 м. Игра Футбол			
96	Тестирование бега на 30 м.			
97	Эстафета 4x100 Игра «Футбол»			
98	Тестирование бега на 60 м.			
99	Тестирование бега на 500 м.			
100	Тестирование метание мяча на дальность			
101	Бег по пересечённой местности. «Футбол»			
102	Тестирование бега на 1000- 2000 м.			

103	Тест. Прыжок в длину с места		
104	Эстафета 4x100		
105	Резервный урок		

Приложение 1.

Фонд оценочных средств 7-9 классов.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы по физкультуре за 7 класс

Упражнения, 7 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	7,8	7,9-8,3	8,4	8,2	8,3-8,7	8,8
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

Нормативы по физкультуре за 8 класс

Упражнения, 8 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,2	8,6-9	10	8,8	9,0	11
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10-9	8-7	5-2			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

Нормативы по физкультуре за 9 класс

Упражнения, 9 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10

Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62
Бег 1000 метров, мин	3,45	4,15	4,45	4,15	4,45	5,10

Приложение 2

Лист корректировки тематического планирования __7а__ класс

№	Раздел/всего часов по КТП	Тема/всего часов по КТП	Причина корректировки	Содержание корректировки

Приложение 2

Лист корректировки тематического планирования __8б__ класс

№	Раздел/всего часов по КТП	Тема/всего часов по КТП	Причина корректировки	Содержание корректировки

Приложение 2

Лист корректировки тематического планирования __9а__ класс

