

«Умка»

Рассмотрено на
заседании МО
учителей школы
Протокол № ____
от _____

Согласовано Зам.
директора по УВР

Кабанова А.Н.
дата _____

Утверждаю
Директор ЧОУ ООШ
«Умка»

Русакова О.Н.
дата _____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физкультура»
5-9 класс
на период реализации
5 лет**

**Составитель: Генералова А.Х.
учитель физкультуры**

Содержание

1. Планируемые результаты

- личностные

- метапредметные

- предметные результаты освоения предмета, курса

2. Содержание учебного предмета

3. Тематическое планирование

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Класс	Личностные	Метапредметные
5	- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; - 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; - готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; - владение правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	- умение самостоятельно определять цели своего обучения, став формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, с возможностью её решения; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную учителем и сверстниками; - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.
6	- знание истории физической культуры своего народа, своего наследия народов России и человечества; - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и на готовности и способности вести диалог с другими людьми;	- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - 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;

	• осознание значения семьи в жизни человека и общества, при семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам семьи; • владение правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	• 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; использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.
7	• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; • 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; • готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; • осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;	• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; • 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. -владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.
8	• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и	• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения

	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; • готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; • участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; • 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 правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; • 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. 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.
9	• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; • готовность и способность 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	• 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; • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; • умение работать индивидуально и в группе: находить общее

	взрослые и социальные сообщества; • участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; • 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; • владение правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	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. • 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

Класс	Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
5	• понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; • знать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; • уметь наблюдать за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,	• приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма Наблюдать за своим физическим состоянием. • выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий,

	координации, гибкости).	приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; • выполнить нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
6	• знать и понимать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное); • уметь наблюдать за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); • выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений.	• приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; • выполнить нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; • 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.
7	• выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; • овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.	• вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. • выполнить нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
8	• владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; • оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и	• овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); • выполнить нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; • 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

	досуга; • выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. • владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; Развивать основные физические качества. • вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. • осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.	самонаблюдения.
9	• владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, • 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; • оказывать первую помощь при лёгких травмах. • оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки,	• составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; • 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. • выполнить нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

	контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; • выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной	
--	---	--

2. Содержание учебного предмета

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 туристских 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.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на 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-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Контроль успеваемости	Содержание НРЭО
1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт. Бег с ускорениями от 30 до 40 м	1		
2	Бег на результат 60м	1	Тест	Развитие лёгкой атлетики в Магнитогорске
3	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	1		Развитие лёгкой атлетики в Магнитогорске
4	Бег на 1000м	1	Тест	Развитие лёгкой атлетики в Магнитогорске
5	Прыжки и многоскоки	1		
6	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега	1		
7	Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние, на дальность	1	Тест	
8	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1		
9	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками	1		
10	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по теме спортивные игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении	1		История возникновения баскетбола
11	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1		История возникновения баскетбола
12	Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления	1		История развития баскетбола в Магнитогорске
12	Вырывание и выбивание мяча	1		
13	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		
14	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1		
15	Тактика свободного нападения	1		
16	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания	1		
17	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1		
18	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещен	1		
19	Передача мяча над собой. То же через сетку	1		

20	Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол.	1		
21	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки	1		
22	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1		
23	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1		
24	Правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения. Перестроение в колонну по четыре.	1		
25	Мальчики: висы, подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа	1		Развитие спортивной гимнастики и акробатики в Магнитогорске Акробатика в нашей школе
26	Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: поднимание согнутых ног в висе	1		Развитие спортивной гимнастики и акробатики в Магнитогорске Акробатика в нашей школе
27	Лазанье по канату	1		Развитие спортивной гимнастики и акробатики в Магнитогорске Акробатика в нашей школе
28	Вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 – 100 см)	1		
29	Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см)	1		
30	Кувырок вперед	1	Контрольная работа	
32	Кувырок назад	1		
33	Стойка на лопатках	1		
34	Мост из положения лежа с помощью	1		
35	Комбинации из изученных элементов	1		
36	Прыжки со скакалкой	1		
37	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения	1		История возникновения лыжного спорта
38	Попеременный двухшажный ход	1		Магнитогорцы- участники зимних Олимпийских игр
39	Одновременный бесшажный ход	1		Магнитогорцы -участники зимних Олимпийских игр
40	Повороты переступанием на месте	1		
41	Повороты переступанием в движении	1		

42	Прохождение дистанции до3 км	1		
43	Прохождение дистанции до3 км	1		
44	Подъем «полулечкой»	1		
45	Торможение «Плугом»	1		
46	Спуск в основной стойке. Спуск в высокой стойке	1		
47	Игры на лыжах	1		
48	Прохождение дистанции до 3 км	1		
48	Техника безопасности на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке	1		История возникновения волейбола
50	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1		Развитие волейбола в городе, в нашей школе.
51	Передача мяча над собой. То же через сетку	1		Развитие волейбола в городе, в нашей школе.
52	Передача мяча над собой. То же через сетку	1		Спортивные сооружения Магнитогорска
53	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки	1		
54	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1		
55	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1		
56	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		
57	Баскетбол. . Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении	1		Спортивные сооружения Магнитогорска
58	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1		
59	Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления	1		
60	Вырывание и выбивание мяча	1		
61	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Контрольная работа.	1	Контрольная работа	
62	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1		Магнитогорцы- участники Олимпийских игр
63	Бег на результат 60м	1	тест	
64	Прыжки и многоскоки	1	тест	Магнитогорцы- участники Олимпийских игр

65	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1	тест	
66	Кросс до 15 мин	1		Спортивные сооружения Магнитогорска
67	Подвижные игры. Правила поведения на воде	1		
68	Подвижные игры. Правила поведения на воде. Задание на лето	1		

6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Контроль успеваемости	Содержание НРЭО
1	Правила техники безопасности	1		Развитие лёгкой атлетики в Магнитогорске
2-4	Спринтерский бег	3	Тест	Спортивные сооружения Магнитогорска
5-6	Прыжок в длину с разбега	2	Тест	
7	Метание малого мяча	1	Тест	
8	Развитие скоростных качеств	1		Развитие лёгкой атлетики в Магнитогорске
9-10	Метание малого мяча	2		Развитие лёгкой атлетики в Магнитогорске
11-12	Развитие силовых качеств	2		
13	Правила техники безопасности	1		
14-15	Техника перемещения в баскетболе	2		История возникновения баскетбола
16-17	Ведение мяча	2		История возникновения баскетбола
18-20	Ловля и передача мяча	3		История развития баскетбола в Магнитогорске, в нашей школе
21-24	Броски мяча в корзину	4		
25-28	Техника индивидуальной защиты	4		
29-31	Развитие физических качеств	3	Контрольная работа	
32	Развитие скоростных качеств	1		
33	Правила техники безопасности	1		
34	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременно двухшажный ход	1		История возникновения лыжного спорта.

35	Одновременно двухшажный ход	1		Лыжный спорт и биатлон в нашем городе.
36	Одновременный бесшажный ход	1		Магнитогорцы-участники зимних Олимпийских игр
37	Подвижные игры	1		Магнитогорцы-участники зимних Олимпийских игр
38	Одновременный бесшажный ход	1		Спортивные сооружения Магнитогорска
39	Развитие физических качеств	1		Лыжный спорт и биатлон в нашем городе.
40-41	Подъем елочкой, торможение и повороты	2		Магнитогорцы-участники зимних Олимпийских игр
42	Развитие физических качеств	1		
43-44	Прохождение дистанции до 3,5км	2		
45	Правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики	1		
46	Строевые упражнения	1		Развитие спортивной гимнастики и акробатики в Магнитогорске
47-49	Акробатические упражнения	3		Развитие акробатики в Магнитогорске, в нашей школе.
50-52	Висы и упоры	3		
53	Общеразвивающие упражнения	1		
54	Общеразвивающие упражнения	1		Развитие акробатики в Магнитогорске, в нашей школе.
55	Прыжки на скакалке	1		Спортивные сооружения Магнитогорска
56	Круговая тренировка	1		
57	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики	1		
58-59	Спринтерский бег	2	тест	Развитие лёгкой атлетики в Магнитогорске
60-61	Метание малого мяча	2	тест	Спортивные сооружения Магнитогорска
62	Эстафетный бег	1		Магнитогорцы-участники Олимпийских игр
63	Тестирование	1	тест	
64-65	Преодоление полосы препятствий	2	Контрольная работа	Магнитогорцы-участники Олимпийских игр
66	Бег в равномерном темпе	1		
67	Подвижные игры. Правила поведения на воде.	1		
68	Подвижные игры. Правила поведения на воде. Задание на лето	1		

7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Контроль успеваемости	Содержание НРЭО
1	Правила техники безопасности	1		
2-3	Спринтерский бег	2		Спортивные сооружения Магнитогорска.
4-5	Прыжок в длину с разбега	2	Тест	Развитие лёгкой атлетики в городе. Лучшие легкоатлеты Магнитогорска.
6-7	Общеразвивающие упражнения. Тестирование	2	Тест	Развитие лёгкой атлетики в городе. Лучшие легкоатлеты Магнитогорска.
8	Бег в равномерном темпе	1		Развитие лёгкой атлетики в городе. Лучшие легкоатлеты Магнитогорска.
9	Общеразвивающие упражнения. Тестирование	1	Тест	
10	Правила техники безопасности	1		.
11-13	Ловля и передача мяча	3		
14-15	Ведение мяча	2		
16	Развитие физических качеств	1		
17	Перехват мяча	1		История возникновения баскетбола.
18	Перехват мяча	1		История развития баскетбола в Магнитогорске, в нашей школе
19	Развитие физических качеств	1		Известные баскетболисты Магнитогорска.
20-21	Освоение тактики игры	2		
22-24	Учебная игра	3		
25	Правила техники безопасности	1		
26	Строевые упражнения	1		Развитие спортивной гимнастики и акробатики в Магнитогорске
27-31	Акробатические упражнения	5	Контрольная работа	Развитие акробатики в Магнитогорске, в нашей школе.
32-33	Опорный прыжок	2		Развитие акробатики в Магнитогорске, в нашей школе.
34	Опорный прыжок	1		

35-36	Общеразвивающие упражнения	2		
37	Правила техники безопасности	1		История возникновения биатлона.
38-40	Одновременный одношажный ход	3		
41	Подъем в гору скользящим шагом	1		
42	Прохождение дистанции до 4 км	1		Биатлон в Магнитогорске. Лучшие биатлонисты нашего города.
43-44	Повороты на месте махом	2		Магнитогорцы-участники зимних Олимпийских игр
45-46	Торможения и повороты упором	2		Магнитогорцы-участники зимних Олимпийских игр
47-48	Прохождение дистанции до 4 км	2		Магнитогорцы-участники зимних Олимпийских игр
49	Правила техники безопасности	1		Спортивные сооружения Магнитогорска.
50-51	Верхняя передача мяча	2		
52	Нижняя передача мяча	1		
53	Подача мяча	1		
54-55	Подача мяча	2		Спортивные сооружения Магнитогорска.
56	Прием мяча	1		История возникновения волейбола. Волейбол в Магнитогорске, в нашей школе.
57-59	Групповые взаимодействия	3		История возникновения волейбола. Волейбол в Магнитогорске, в нашей школе.
60-61	Передача мяча через сетку. Скидка	2		
62	Правила техники безопасности	1		Развитие лёгкой атлетики в городе.
63	Эстафетный бег	1	Тест	Магнитогорцы- участники олимпийских игр.
64-65	Тестирование	2	Тест	Спортивные сооружения Магнитогорска.
66	Полоса препятствий	1	Контрольная работа	Магнитогорцы- участники олимпийских игр.
67	Подвижные игры. Правила поведения на воде.	1		
68	Подвижные игры. Правила поведения на воде. Задание на лето.	1		

8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Контроль успеваемости	Содержание НРЭО
-------	------------	--------------	-----------------------	-----------------

1	Правила техники безопасности	1		Спортивные сооружения Магнитогорска
2-3	Спринтерский бег	2	Тест	Развитие лёгкой атлетики в Магнитогорске
4-5	Метание гранаты	2	Тест	Развитие лёгкой атлетики в Магнитогорске
6-7	Тестирование	2	Тест	Магнитогорцы- участники олимпийских игр
8-9	Прыжок в высоту	2		
10	Правила техники безопасности	1		
11	Передвижения, остановки, повороты	1		История возникновения баскетбола
12-13	Передачи и ловля мяча	2		История развития баскетбола в Магнитогорске
14-16	Броски мяча в корзину	3		Известные баскетболисты Магнитогорска
17	Комбинации из освоенных элементов	1		
18-19	Комбинации из освоенных элементов	2		
20-21	Тактические действия: командные действия	2		
22-24	Игра в баскетбол	3		
25	Правила техники безопасности	1		
26-27	Акробатика	2		
28-29	Полоса препятствий	2	Контрольная работа	Развитие гимнастики в Магнитогорске
30	Опорный прыжок	1		Развитие акробатики в Магнитогорске, в нашей школе.
31	Круговая тренировка.	1		Спортивные сооружения Магнитогорска
32	Опорный прыжок.	1		
33	Опорный прыжок	1		
34-35	Разучивание комплекса вольных упражнений	2		
36	Вольные упражнения	1		Спортивные сооружения Магнитогорска
37	Правила техники безопасности	1		История возникновения лыжного спорта и биатлона
38-40	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км	3		Биатлон в Магнитогорске. Лучшие биатлонисты нашего города.
41-42	Строевые упражнения с лыжами. Коньковый ход	2		Магнитогорцы-участники зимних Олимпийских игр
43-45	Строевые упражнения на лыжах и с лыжами. Одновременный одношажный ход	3		

46-48	Строевые упражнения на лыжах и с лыжами. Подъёмы, спуски, торможение	3		
49	Правила техники безопасности	1		
50	Нижняя передача мяча	1		История возникновения волейбола
51	Верхняя передача мяча	1		История возникновения волейбола. Волейбол в Магнитогорске, в нашей школе.
52	Подача мяча	1		Волейбол в Магнитогорске, в нашей школе.
53	Подача мяча	1		
54	Прием мяча	1		
55-56	Прямой нападающий удар	2		
57-61	Учебная игра в волейбол	5		
62	Правила техники безопасности	1		
63	Бег 400 м	1	Тест	
64	Бег 500 м	1	Тест	Магнитогорцы-участники олимпийских игр
65	Полоса препятствий	1	Контрольная работа	
66	Бег 2000 м	1	Тест	Спортивные сооружения Магнитогорска
67	Подвижные игры. Правила поведения на воде.	1		
68	Подвижные игры. Правила поведения на воде. Задание на лето.	1		Магнитогорцы- участники олимпийских игр

9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Контроль успеваемости	Содержание НРЭО
1	Правила техники безопасности	1		Спортивные сооружения Магнитогорска
2	Бег в различном темпе	1		Развитие лёгкой атлетики в Магнитогорске
3-5	Спринтерский бег	3	тест	Развитие лёгкой атлетики в Магнитогорске
6-7	Бег в равномерном темпе	2	тест	Магнитогорцы- участники олимпийских игр
8	Спринтерский бег	1		
9	Длительный равномерный бег	1		
10	Правила техники безопасности	1		
11	Техника владения мячом	1		
12	Броски мяча в корзину	1		История развития баскетбола в Магнитогорске
13	Вырывание и выбивание мяча	1		Баскетбол в Магнитогорске, в нашей школе
14	Броски мяча в корзину	1		Известные баскетболисты Магнитогорска.
15-16	Штрафной бросок	2		
17	Групповые взаимодействия	1		
18	Групповые взаимодействия	1		
19	Развитие физических качеств	1		
20-21	Броски мяча в корзину	2		
22-24	Учебная игра	3		
25	Правила техники безопасности	1		Развитие спортивной гимнастики и акробатики в Магнитогорске
26-27	Развитие физических качеств	2		Спортивные сооружения Магнитогорска
28	Строевые упражнения	1		Акробатика в нашей школе
29	Акробатические упражнения	1	Контрольная работа	

30-31	Опорный прыжок	2		
32-33	Развитие физических качеств	2		Развитие эстетической гимнастики в Магнитогорске
34-35	Опорный прыжок	2		
36	Развитие скоростно-силовых качеств	1		
37	Правила техники безопасности	1		Спортивные сооружения Магнитогорска
38	Попеременный четырёхшажный ход	1		История возникновения биатлона
39	Прохождение дистанции до 5-ти км	1		Развитие биатлона в нашем городе
40	Попеременный четырёхшажный ход	1		Магнитогорцы-участники зимних Олимпийских игр
41-42	Прохождение дистанции до 5-ти км	2		
43-45	Эстафеты с преодолением препятствий	3		
46-48	Переход с попеременных ходов на одновременные	3		
49	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр	1		История возникновения волейбола
50	Верхняя передача мяча	1		Развитие волейбола в Магнитогорске, в нашей школе
51	Нижняя передача мяча	1		Спортивные сооружения Магнитогорска
52-53	Подача мяча	2		
54-55	Прием мяча	2		
56-57	Нападающий удар	2		
58	Групповые и командные взаимодействия	1		
59-61	Учебная игра	3		
62	Правила поведения и техника безопасности	1	Контрольная работа	Магнитогорцы- участники олимпийских игр
63	Метание теннисного мяча	1	тест	Магнитогорцы- участники олимпийских игр
64	Бег на 200, 400 м	1	тест	
65	Бег на 800 м	1	тест	
66	Эстафетный бег. Правила поведения на воде. Задание на лето	1		

Тематика содержания учебной программы в части реализации национальных, региональных и этнокультурных особенностей:

5 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Содержание учебного материала, учитывающего национальные, региональные и этнокультурные особенности
1	Лёгкая атлетика. Бег на результат 60 м Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег 1000 м	Развитие лёгкой атлетики в Магнитогорске
2	Спортивные игры (баскетбол) Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по теме спортивные игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления	История возникновения баскетбола История развития баскетбола в Магнитогорске
3	Гимнастика с основами акробатики Мальчики: висы, подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: поднимание согнутых ног в висе Лазанье по канату	Развитие спортивной гимнастики и акробатики в Магнитогорске Акробатика в нашей школе
4	Лыжная подготовка Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход	История возникновения лыжного спорта Магнитогорцы- участники зимних Олимпийских игр
5	Спортивные игры (Волейбол) Передача мяча над собой. То же через сетку Спортивные игры (Баскетбол) Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении Легкая атлетика Кросс до 15 мин	Спортивные сооружения Магнитогорска
6	Спортивные игры (Волейбол) Техника безопасности на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке	История возникновения волейбола Развитие волейбола в городе, в нашей школе.

	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения Передача мяча над собой. То же через сетку	
7	Легкая атлетика Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Прыжки и многоскоки	Магнитогорцы- участники Олимпийских игр

6 класс

№	Раздел, тема урока	Содержание учебного материала, учитывающего национальные, региональные и этнокультурные особенности
1	Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности Развитие скоростных качеств Метание малого мяча	Развитие лёгкой атлетики в Магнитогорске
2	Спортивные игры (баскетбол) Техника перемещения в баскетболе Ведение мяча Ловля и передача мяча	История возникновения баскетбола История развития баскетбола в Магнитогорске, в нашей школе
3	Лыжная подготовка Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременно двухшажный ход Одновременно двухшажный ход Развитие физических качеств	История возникновения лыжного спорта. Лыжный спорт и биатлон в нашем городе.
4	Лыжная подготовка Одновременный бесшажный ход Подвижные игры Подъем елочкой, торможение и повороты	Магнитогорцы-участники зимних Олимпийских игр
5	Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения Акробатические упражнения Опорный прыжок	Развитие спортивной гимнастики и акробатики в Магнитогорске. Развитие акробатики в Магнитогорске, в нашей школе.
6	Гимнастика с основами акробатики Прыжки на скакалке Легкая атлетика Спринтерский бег Метание малого мяча	Спортивные сооружения Магнитогорска

7	Легкая атлетика Эстафетный бег Преодоление полосы препятствий	Магнитогорцы- участники Олимпийских игр
---	--	---

7 класс

№	Раздел, тема урока	Содержание учебного материала, учитывающего национальные, региональные и этнокультурные особенности
1	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега Общеразвивающие упражнения. Тестирование Бег в равномерном темпе Правила техники безопасности	Развитие лёгкой атлетики в городе. Лучшие легкоатлеты Магнитогорска.
2	Спортивные игры (баскетбол) Перехват мяча Перехват мяча Развитие физических качеств	История возникновения баскетбола История развития баскетбола в Магнитогорске, в нашей школе Известные баскетболисты Магнитогорска.
3	Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения Акробатические упражнения Опорный прыжок	Развитие спортивной гимнастики и акробатики в Магнитогорске Развитие акробатики в Магнитогорске, в нашей школе.
4	Лыжная подготовка Правила техники безопасности Прохождение дистанции до 4 км	История возникновения биатлона. Биатлон в Магнитогорске. Лучшие биатлонисты нашего города.
5	Лыжная подготовка Повороты на месте махом Торможения и повороты упором Прохождение дистанции до 4 км	Магнитогорцы-участники зимних Олимпийских игр
6	Легкая атлетика Спринтерский бег Тестирование Спортивные игры (Волейбол) Правила техники безопасности Подача мяча	Спортивные сооружения Магнитогорска
7	Спортивные игры (Волейбол) Прием мяча Групповые взаимодействия	История возникновения волейбола. Волейбол в Магнитогорске, в нашей школе.

8 класс

№	Раздел, тема урока	Содержание учебного материала, учитывающего национальные, региональные и этнокультурные особенности
1	Лёгкая атлетика Спринтерский бег Метание гранаты	Развитие лёгкой атлетики в Магнитогорске
2	Спортивные игры (баскетбол) Передвижения, остановки, повороты Передачи и ловля мяча Броски мяча в корзину	История возникновения баскетбола История развития баскетбола в Магнитогорске Известные баскетболисты Магнитогорска
3	Гимнастика с основами акробатики Полоса препятствий Опорный прыжок	Развитие гимнастики в Магнитогорске Развитие акробатики в Магнитогорске, в нашей школе.
4	Лыжная подготовка Правила техники безопасности Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км	История возникновения лыжного спорта и биатлона Биатлон в Магнитогорске. Лучшие биатлонисты нашего города.
5	Легкая атлетика Правила техники безопасности Гимнастика с основами акробатики Круговая тренировка. Вольные упражнения	Спортивные сооружения Магнитогорска
6	Спортивные игры (Волейбол) Нижняя передача мяча Верхняя передача мяча Подача мяча	История возникновения волейбола История возникновения волейбола. Волейбол в Магнитогорске, в нашей школе. Волейбол в Магнитогорске, в нашей школе.
7	Легкая атлетика Тестирование Бег 500 м Подвижные игры. Правила поведения на воде. Задание на лето.	Магнитогорцы- участники Олимпийских игр

9 класс

№	Раздел, тема урока	Содержание учебного материала, учитывающего национальные, региональные и этнокультурные особенности
1	Лёгкая атлетика. Бег в различном темпе Спринтерский бег	Развитие лёгкой атлетики в Магнитогорске
2	Спортивные игры (баскетбол) Броски мяча в корзину Вырывание и выбивание мяча Броски мяча в корзину	История развития баскетбола в Магнитогорске Баскетбол в Магнитогорске, в нашей школе Известные баскетболисты Магнитогорска.
3	Гимнастика с основами акробатики Правила техники безопасности Строевые упражнения Развитие физических качеств	Развитие спортивной гимнастики и акробатики в Магнитогорске Акробатика в нашей школе Развитие эстетической гимнастики в Магнитогорске
4	Лыжная подготовка Попеременный четырёхшажный ход Прохождение дистанции до 5-ти км Попеременный четырёхшажный ход	История возникновения биатлона Развитие биатлона в нашем городе Магнитогорцы- участники зимних Олимпийских игр
5	Лыжная подготовка Правила техники безопасности Гимнастика с основами акробатики Развитие физических качеств Спортивные игры (Волейбол) Нижняя передача мяча Легкая атлетика Правила техники безопасности	Спортивные сооружения Магнитогорска
6	Спортивные игры (Волейбол) Правила техники безопасности на уроках спортивных игр Верхняя передача мяча	История возникновения волейбола Развитие волейбола в городе, в нашей школе.
7	Легкая атлетика Бег в равномерном темпе Правила поведения и техника безопасности Метание теннисного мяча	Магнитогорцы- участники Олимпийских игр

Нормативы по выполнению программы по четвертям:

5 класс

Учебный план	Всего учебных часов	Практическая часть	
		Контрольные работы	Тесты
I четверть	17	-	3
II четверть	16	1	-
III четверть	20	-	-
IV четверть	15	1	3
Год	68	2	6

6 класс

Учебный план	Всего учебных часов	Практическая часть	
		Контрольные работы	Тесты
I четверть	17	-	3
II четверть	16	1	-
III четверть	20	-	-
IV четверть	15	1	3
Год	68	2	6

7 класс

Учебный план	Всего учебных часов	Практическая часть	
		Контрольные работы	Тесты
I четверть	17	-	3
II четверть	16	1	-
III четверть	20	-	-
IV четверть	15	1	3
Год	68	2	6

8 класс

Учебный план	Всего учебных часов	Практическая часть	
		Контрольные работы	Тесты
I четверть	17	-	3
II четверть	16	1	-
III четверть	20	-	-
IV четверть	15	1	3
Год	68	2	6

9 класс

<i>Учебный план</i>	<i>Всего учебных часов</i>	<i>Практическая часть</i>	
		<i>Контрольные работы</i>	<i>Тесты</i>
I четверть	17	-	3
II четверть	16	1	-
III четверть	20	-	-
IV четверть	13	1	3
Год	66	2	6

Лист коррекции выполнения тематического планирования

[illegible]