



**МКОУ «Средняя школа №12»**

«Рассмотрено»  
на педагогическом совете  
школы  
Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2019г.

«Согласовано»  
зам.директора по  
УР  Ларина В.Г.  
« 29 » августа 2019 года



«Утверждаю»  
директор школы  
 Кулабухова Т.Ю.  
Пр.№ 137 от 30.08.2019

**Программа учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**Для учащихся 5-9 классов**  
**Срок реализации 5 лет**

**Подготовил учителя высшей категории:**

**Загоруйко Наталья Григорьевна**

**г. Сушиничи**

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 классы разработана на основе:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО) в 5-9 классах;
- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Средняя школа №12».
- Примерной программы: Физическая культура 5-9 классов; 5 - изд. – М; Просвещение, 2016 г..
- Авторской программы «Физическая культура» В.И. Лях, предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2019).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации №54 от 28.01.16 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов ВФСК «ГТО»;
- Приказ министерства образования и науки Калужской области от 15.12.2014 №2392 «Об утверждении Положения о мониторинге качества подготовки обучающихся 4-11 классов общеобразовательных организаций Калужской области».
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010г. №ИК-1494/19 «О ведении третьего часа физической культуры»
- Постановление Федеральной службы по надзору РФ от 29.12. 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»,

При разработке рабочей программы учитывалась подготовительная работа к сдаче нормативов мониторинга УФП, «Президентских состязаний», Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных», лыжные гонки, предметная олимпиада школьников).

### Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Изучение физической культуры на второй ступени основного общего образования направлено на достижение цели - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, **настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в

практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Общая характеристика учебного предмета, курса.**

- Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.
- Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

- Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.
- Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.
- Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.
- Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.
- Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

## 2. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Общее число часов за 5 лет обучения составляет 522 часов: в 5-8 классах 105 часов, в 9 классе 102 часа. Все разделы и темы сохранены.

№	Физическая культура	Количество часов		
1		Авторская	Рабочая программа	Рабочая программа по классам

		программа						
2				5кл	6кл	7кл	8кл	9кл
3	В неделю:	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч
4	Всего:	525ч	522ч	105ч	105ч	105ч	105ч	102ч

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
    - ✓ история физической культуры
      - ✓ физическая культура (основные понятия)
      - ✓ физическая культура человека
  2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
    - ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
    - ✓ оценка эффективности занятий физической культурой
  3. «Физическое совершенствование»:
    - ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
    - ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; кроссовая подготовка; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).
- Региональный компонент: лыжная подготовка заменяется кроссовой.

**Новизна** рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

### 3. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

- В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий».
- **По окончании 5 класса должны быть достигнуты определенные результаты**
- **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».
  - - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
  - - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
  - - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- **Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. **Это:**
  - - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  - - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.
- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:
  - - 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения.
- - приобретение опыта организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма
- **По окончании 6 класса должны быть достигнуты определенные результаты**
- **Личностные результаты**
  - - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
  - - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  - - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- **Метапредметные результаты**
  - - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  - - 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;
- **Предметные результаты**
  - - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении сохранении индивидуального здоровья;
  - - приобретение опыта организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;

- - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- **По окончании 7 класса должны быть достигнуты определенные результаты**

- **Личностные результаты**

- - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

- **Метапредметные результаты**

- - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе:

- **Предметные результаты**

- - приобретение опыта организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;
- - Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:
- - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.



- **По окончании 8 класса должны быть достигнуты определенные результаты**

- **Личностные результаты**

- - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- **Метапредметные результаты**

- - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- **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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- - освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.

- - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- - формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:
- - оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб,
- - определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- **По окончании 9 класса должны быть достигнуты определенные результаты**
- **Личностные результаты**
- - Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- - Формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- - Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- - Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.
- **Метапредметные результаты**
- - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- - 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;
- - умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логичное рассуждение и делать выводы;
- - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции);
- - формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;
- **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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- - освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб; определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Выпускник научится:
- • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- • понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- *Выпускник получит возможность научиться:*

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

- 
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- Выпускник научится:
- *• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;*
- *• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;*
- *• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;*
- *• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;*
- *• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*
- *• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*
- *Выпускник получит возможность научиться:*
- *• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*
- 
- Физическое совершенствование
- Выпускник научится:

- • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- 
- • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- *Выпускник получит возможность научиться:*
- • *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- • *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- • *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- • *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

#### 4. Содержание учебного предмета, курса.

##### 1.Знания о физической культуре

5 класс – 3 ч.

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.

Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значения для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

##### 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности ( в процессе урока).

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

**3. Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).**

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Легкая атлетика.**

История лёгкой атлетики. **Беговые упражнения:** *Овладение техникой спринтерского бега:* Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. *Овладение техникой длительного бега:* Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. **Прыжковые упражнения:** прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»; *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* **Метание малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

**Кроссовая подготовка.**

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

**Спортивные игры.**

**Футбол.** История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком и спиной

вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Ведение** мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Баскетбол.** История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощённым правилам мини- волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения



Позиционное нападение (6:0) без изменений позиций игроков

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

**Гимнастика.**

**История гимнастики.** Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднятие прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.

Освоение опорных прыжков.

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козёл в ширину, высота 80-100 см)

Освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. **Лазанье** по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Основные техники лыжных ходов- попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможения «Плугом».

Повороты переступанием. Передвижения на лыжах 3км.

Лыжные гонки 500м. 1км. Развитие выносливости, координации движений, силы, быстроты.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)**

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Техника лазанье спиной по гимнастической стенке. Лазание по канату. Техника лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая

подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

## **6 класс**

### **1.Знания о физической культуре.**

#### **История физической культуры.**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

#### **Физическая культура человека.**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

#### **2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности ( в процессе урока).**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

#### **3.Физическое совершенствование.**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).**

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### **Легкая атлетика.**

История лёгкой атлетики.

**Беговые упражнения:** *Овладение техникой спринтерского бега:* Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Прыжковые упражнения.** Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега **Метание.** Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 5-6 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1 м) с расстояния 8-10 м.

### **Кроссовая подготовка.**

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 1500 м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

### **Спортивные игры.**

**Футбол.** История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Ведение** мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Баскетбол.** История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении ( после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение ( 5:0) без изменений позиций игроков Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощенным правилам мини - волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (6:0) без изменений позиций игроков

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

**Гимнастика.**

**История гимнастики.** Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Освоение опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см)

Освоение акробатических упражнений.

Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью.

**Лазанье** по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Основные техники лыжных ходов – одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможения и повороты упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры, эстафеты.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)**

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Техника лазанье спиной по гимнастической стенке. Лазание по канату. Техника лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

## 7 класс

### 1. Знания о физической культуре.

**История физической культуры.** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре.

**Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

**Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

### 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Самонаблюдение и самоконтроль.

### 3. Физическое совершенствование.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Легкая атлетика.**

История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

**Беговые упражнения:**

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.

Совершенствование - бег на результат 60м

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность отскока от стены с места с шага, с двух шагов, с трёх шагов.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1на 1 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов.

**Кроссовая подготовка.**

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 1500м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

**Спортивные игры.**

**Футбол.** История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Ведение** мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Баскетбол.** История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, в тройках, в квадрате, в круге) и с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Игра по правилам мини - баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

**Волейбол.** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощённым правилам мини - волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение с изменением позиций игроков  
Совершенствование в освоенных элементах игры.  
Овладение организаторскими способностями.

#### **Гимнастика.**

**История гимнастики.** Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.  
Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений  
Освоение строевых упражнений.

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на н\ж.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок - согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см)

Девочки: прыжок - ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

**Лазанье** по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

#### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Основные техники лыжных ходов – одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 4км. Игры, эстафеты. Гонки с преследованием, с выбыванием др.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность ( в процессе уроков)**



### **Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.**

Техника преодоления препятствий прыжковым бегом. Техника кроссового бега. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.

Общефизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности.

**5-7 классы. Упражнения общеразвивающей направленности (в содержании соответствующих разделов программы в процессе уроков).**

Общефизическая подготовка.

#### **8 класс**

##### **1.Знания о физической культуре.**

##### **История физической культуры**

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, задачи, содержание и формы организации.

##### **Физическая культура (основные понятия)**

Спортивная подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

**Физическая культура человека.** Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж его роль и значение в укреплении здоровья человека.

##### **2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока).**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Планирование занятий физической культурой. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий физической культурой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

##### **3.Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### **Легкая атлетика.**

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.

Совершенствование - бег на результат 60-100 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11- 13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега

### Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1 м) с расстояния девушки 12-14 м, юноши – до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.

### **Кроссовая подготовка.**

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 2000 м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

### **Спортивные игры.**

#### Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

#### Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.

#### Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры

### **Баскетбол.**

#### Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

#### Освоение ловли и передачи мяча.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

#### Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием.

#### Освоение индивидуальной техники защиты.

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

### Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

### Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

### Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Игра по упрощенным правилам волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

### Гимнастика

Освоение строевых упражнений.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями (3- 5кг), тренажёрами, эспандерами, девочки — с обручами, большим мячом, палками, тренажёрами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на н/ж опускание вперёд в вис присев; из виса присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на н/ж; сед боком на н/ж, соскок.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см)

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90<sup>0</sup>(конь в ширину, высота 110 см)

#### Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

#### Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

#### Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазанье по канату. Шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание.

#### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Основные техники лыжных ходов – одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Коньковый ход. Торможения и поворот «плугом» Прохождение дистанции 4,5км. Игры, эстафеты. Гонки с преследованием, с выбыванием и др.

#### **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладно- ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

### **9 класс**

#### **1.Знания о физической культуре.**

##### **История физической культуры**

Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

##### **Физическая культура (основные понятия)**

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

##### **Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока).**

**Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.**

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **3. Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Легкая атлетика.**

Овладение техникой спринтерского бега. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Совершенствование бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1) с расстояния юн. - до 18 м. дев. – до 12-14 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.

**Кроссовая подготовка.**

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 2000 м 1500 м. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности. Минутный бег, эстафеты. Эстафетный бег.

**Спортивные игры.**

**Футбол.** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры

### **Баскетбол.**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

### **Волейбол.**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Игра по упрощённым правилам волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

#### Освоение тактики игры.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение организаторскими способностями.

#### **Гимнастика**

##### Освоение строевых упражнений.

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

##### Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

##### Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь.

##### Освоение опорных прыжков

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

##### Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки ;равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Развитие координационных способностей

##### Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.

#### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Основные техники лыжных ходов – переход с одновременных ходов на попеременные и обратно. Преодоление контр уклона. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5км. Лыжные эстафеты с преодолением препятствий.

##### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладно- ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

**8-9 классы. Упражнения общеразвивающей направленности (в содержании соответствующих разделов программы в процессе уроков).**

**Общая физическая подготовка.**

При разработке рабочей программы учитывалась подготовительная работа к сдаче нормативов мониторинга УФП, «Президентских состязаний», Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»), лыжные гонки, гимнастика, лапта).

#### Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20



			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание:	11	1	4—5	6 и выше			
		на высокой перекладине	12	1	4—6	7			
		из вися, кол-во раз	13	1	5—6	8			
		(мальчики)	14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
		из вися лежа, кол-во раз	12				4	11—15	20
		(девочки)	13				5	12—15	19
			14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицы). Для подготовки учащихся к сдаче норм ВФСК «ГТО» используются таблицы III - IV степени комплекса.

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

№ п/п	Основные разделы курса	Количество часов					Основные виды учебной деятельности				
		Авторская программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам							
				5	6	7	8	9			
	<b>Физическая культура</b>										
1.	«Знания о физической культуре»			В процессе урока и самостоятельных занятий							
	«История физической культуры»									Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать	

									целевое предназначение каждого из них. <b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.
	«Физическая культура (основные понятия)»								<b>Раскрывать</b> понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.
	«Физическая культура человека»								<b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий
<b>2.</b>	<b>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b>			В процессе урока и самостоятельных занятий					
	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»								<b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
	«Оценка эффективности занятий физической культурой»								<b>Тестировать</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой
<b>3.</b>	<b>«Физическое совершенствование»</b>	525	522	105	105	105	105	102	
<b>3.1.</b>	<b>«Физкультурно-</b>			В процессе урока и в режиме					<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с

	<i>оздоровительная деятельность»</i>			учебного дня и учебной недели					различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
3.2.	<i>«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью»</i>								
	<u>Легкая атлетика</u> Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метание мяча <u>Кроссовая подготовка</u> Бег равномерный Длительный бег Кросс Бег с препятствиями		148	30	28	31	31	28	<b>Описывать</b> технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <b>Описывать</b> описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. Применять правила подбора одежды для занятий по кроссовой подготовке. Дают оценку погодным условиям к подготовке к уроку на свежем воздухе.
	«Спортивные игры» с элементами единоборств		168	33	36	33	33	33	
	<u>Футбол</u> Техника передвижений Ведение мяча Удары по мячу Освоение тактики игры			3	4				<b>Организовывать</b> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	<u>Баскетбол</u> Техника передвижений Ловля и передача мяча			16	15	19	15	17	<b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

	Ведение мяча Броски мяча в кольцо Освоение тактики игры								<b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	<u>Волейбол</u> Техника передвижений Приём и передача мяча Подачи мяча Нападающий удар Освоение тактики игры			14	17	14	18	16	<b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	<u>«Гимнастика с основами акробатики» и единоборства</u> Строевые упражнения Висы и упоры Опорный прыжок Акробатические упражнения Лазания Упражнения в равновесии Упражнения на сопротивлении		105	21	21	21	21	21	<b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые команды. <b>Описывать</b> технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
	<u>Лыжная подготовка</u> Основные техники лыжных ходов Лыжные гонки соперничество		101	21	20	20	20	20	<b>Изучают</b> историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся спортсменов. <b>Соблюдают</b> правила безопасности. <b>Описывают</b> технику изученных лыжных ходов. <b>Моделируют</b> технику освоенных лыжных ходов, возникающих в процессе прохождения дистанций. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками во время освоения способов передвижения на лыжах.
3.3	<b>«Прикладно-ориентированная подготовка»</b>			В процессе урока					

	«Прикладно-ориентированные упражнения»								<b>Организовывать</b> совместные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. <b>Владеть</b> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий
<b>3.4</b>	<b>Упражнения общеразвивающей направленности</b>		в содержании и соответствующих разделов программы в процессе уроков						<b>Организовывать</b> совместные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
	<b>Итого:</b>	525	522	105	105	105	105	102	

**Перечень разделов, тем и последовательность их изучения с указанием количества часов.**

<b>5 класс</b>			
<b>Раздел</b>	<b>№ п\п</b>	<b>Что пройдено на уроке</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	1	Физическое развитие человека. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника старта с опорой на одну: КДП - челночный бег3*10м / учёт/	1
	2	Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Старт с опорой на одну; КДП - бег 30м с высокого старта /учёт/	1

	3	Олимпийские игры древности. Техника прыжка в длину с разбега; КДП - прыжок в длину с места/учёт/, развитие выносливости бег 3 минуты.	1
	4	Техника движений и её основные показатели. Техника старта с опорой на одну /учёт/, метания мяча с 2-3 шагов разбега, развитие выносливости бег 4 минуты, Сгибания и разгибания в упоре лежа.	1
	5	Тестовые нормативы ВФСК "ГТО". Прыжки в длину с разбега, метания мяча на дальность, КДП - бег 1000м /учёт/	1
	6	Спорт и спортивная подготовка. Бег 60 метров – старт с опорой на одну, прыжки в длину с разбега, метания мяча на дальность с 2-3 шагов разбега.	1
	7	Оздоровительная ходьба и бег. Бег 60 метров – старт с опорой на одну/учёт/, прыжки в длину с разбега.	1
	8	Техника прыжка в длину с разбега /учёт/, прыжки в длину с разбега, метания мяча на дальность с 2-3 шагов разбега, развитие выносливости бег до 10 минут.	1
	9	Техника метания мяча на дальность с 2-3 шагов разбега /учёт/, развитие выносливости бег до 10 минут.	1
	10	Дневник по физической деятельности. Круговая тренировка (развитие качеств), развитие выносливости бег до 11 минуты	1
	11	Здоровье и здоровый образ жизни. Круговая тренировка (общая физическая подготовка), кроссовая подготовка бег 1500 метров - учёт.	1
	12	Круговая тренировка (виды легкой атлетики), КДП-силовой тест, гибкость-учет	1
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ</b>	13	Передвижения игрока, остановка прыжком, подвижные игры с мячом. Передачи мяча в парах и тройках, подвижные игры с мячом.	1
	14	Ведение мяча правой и левой рукой, передачи в парах и тройках, Игра «10 передач»	1
	15	Броски одной рукой в кольцо с места, передачи в тройках, подвижные игры с мячом.	1
	16	Броски одной рукой в кольцо с места, передачи в тройках, подвижные игры с мячом.	1

	17	Техника передачи мяча в парах и тройках /учёт/, игры с ведением мяча.	1
	18	Техника ведения мяча правой и левой рукой /учёт/, броски одной рукой в кольцо с места, игры.	1
	19	Техника броски одной рукой в кольцо с места - /учёт/, игра «10 передач».	1
	20	КДП - Силовой тест (подтягивания в висе) – /учёт/, учебная игра по упрощенным правилам.	1
	21	КДП - Силовой тест (поднимания туловища) – /учёт/, учебная игра по упрощенным правилам 3*3.	1
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	22	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху, прием мяча снизу; Правила игры «Пионербол с 1 мячом».	1
	23	Передача сверху через сетку, подача мяча одной рукой, Игра «Пионербол с 2 мячами»	1
	24	Передача сверху через сетку, подача мяча одной рукой, Игра «Пионербол с 2 мячами»	1
	25	Техника подачи мяча одной рукой через сетку /учёт/, нападающий удар в прыжке одной рукой с двух шагов, Игра «Пионербол с 1 мячом».	1
	26	Техника приёма мяча снизу в одно касание /учёт/, Игра «Пионербол с 1 мячом».	1
	27	Двухсторонняя игра «Пионербол», развитие качеств.	1
<b>ГИМНАСТИКА</b>	28	Правила безопасности на уроках по гимнастике. Лазания по канату в два, три приема, 2-3 кувырка вперед подряд.	1
	29	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. 2-3 кувырка назад, вперед подряд, лазания по канату в два, три приема.	1
	30	Коррекция осанки и телосложение . Акробатическое соединение из изученных ранее элементов, лазания по канату в два, три приема.	1
	31	Техника 2-3 кувырка вперед подряд /учёт/, кувырки назад, перекатом стойка на лопатках, лазания по канату в два, три приема.	1

	32	Упражнения в равновесии – ходьба по бревну приставными шагами, акробатическое соединение из изученных ранее элементов.	1
	33	Упражнения в равновесии ходьба по бревну приставными шагами, акробатическое соединение, КДП - наклон из положения стоя с прямыми ногами.	1
	34	Техника 2-3 кувырка назад подряд /учёт/, упражнения в равновесии – ходьба по бревну приставными шагами, акробатическое соединение из изученных ранее элементов.	1
	35	Самонаблюдение и самоконтроль. Техника перекатом стойка на лопатках прогнувшись /учёт/, соскок с бревна прогнувшись.	1
	36	Техника акробатического соединения из 3-4 элементов /учёт/, лазания по канату, упражнения в равновесии.	1
	37	Ходьба по бревну приставными шагами /учёт/, лазания по канату.	1
	38	Техника лазания по канату в два приема /учёт/, упражнения в равновесии.	1
	39	Приседания и повороты в приседе на бревне /учёт/соскок прогнувшись, висы и упоры (перекладина, брусья).	1
	40	Техника соскока прогнувшись с бревна /учёт/, вис - согнувшись, прогнувшись.	1
	41	Признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. Круговая тренировка (ОФП, техника изученных гимнастических упражнений).	1
	42	Висы, поднимание прямых ног в висе, упоры, развитие двигательных качеств. КДП - поднимания туловища за 30 сек. /учёт/.	1
	43	Техника вися согнувшись и прогнувшись /учёт/, упоры, изученные элементы на бревне.	1
	44	Подтягивания в висе хватом сверху – /учёт/, поднимания прямых ног в висе, упражнения в равновесии, опорный прыжок	1
	45	Опорный прыжок через козла (упор присев соскок прогнувшись).	1
	46	Круговая тренировка (ОФП; КДП - тест на гибкость/учёт/), опорный прыжок через козла (упор присев соскок прогнувшись) 80 см девочки, 100см мальчики.	1



	47	Прохождение гимнастической полосы препятствий Техника выполнения опорного прыжка через козла (упор присев соскок прогнувшись) /учет/	1
	48	Спортсмены, принесшие славу российскому спорту. Техника опорного прыжка через козла (упор присев соскок прогнувшись) 80 см девочки, 100см мальчики /учёт/.	1
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный лыжный ход, прохождение дистанции 1 км.	1
	50	Одновременный бесшажный лыжный ход, прохождение дистанции 1 км.	1
	51	Одновременный бесшажный и двухшажный лыжный ход, прохождение дистанции 1 км.	1
	52	Попеременный и одновременный двухшажный лыжный ход, прохождение дистанции 1 км.	1
	53	Техника попеременного двухшажный лыжный ход /учёт/, прохождение дистанции 1 км.	1
	54	Техника одновременный бесшажный лыжный ход /учёт/, прохождение дистанции 2 км.	1
	55	Техника одновременный двухшажный лыжный ход /учёт/, прохождение дистанции 2 км.	1
	56	Техника изученных лыжных ходов, Лыжные гонки на дистанции 1 км/учёт/.	1
	57	Техника изученных лыжных ходов, спуски и подъёмы, прохождение дистанции 2 км.	1
	58	Техника подъёма на склон ёлочкой, техника изученных лыжных ходов, прохождение дистанции 2 км.	1
	59	Техника подъёма на склон ёлочкой /учёт/, техника изученных лыжных ходов, прохождение дистанции 2 км.	1
	60	Спуск со склона в средней стойке, подъёмы, техника изученных лыжных ходов, прохождение дистанции 2 км.	1
	61	Торможения и повороты плугом, Лыжные гонки на дистанции 1 км/учёт/.	1

	62	Техника торможения плугом /учёт/, прохождение дистанции до 3 км.	1
	63	Техника изученных лыжных ходов, спуск со склона в средней стойке, подъёмы, эстафеты с этапом до 100м.	1
	64	Техника изученных лыжных ходов, спуск со склона в средней стойке, подъёмы, прохождение дистанции до 3 км.	1
	65	Техника изученных лыжных ходов, спуск со склона в средней стойке, подъёмы, прохождение дистанции до 3 км.	1
	66	Техника изученных лыжных ходов, спуск со склона в средней стойке, подъёмы, прохождение дистанции до 3 км.	1
	67	Техника изученных лыжных ходов, спуск со склона в средней стойке, подъёмы, прохождение дистанции до 3 км.	1
	68	Техника изученных лыжных ходов, спуск со склона в средней стойке, подъёмы, Лыжные гонки на дистанции 2 км /учёт/	1
	69	Техника изученных лыжных ходов, спуск со склона в средней стойке, подъёмы, прохождение дистанции до 3 км.	1
<b>БАСКЕТБОЛ</b>	70	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Ведение мяча змейкой, эстафета баскетболиста, игры с баскетбольным мячом.	1
	71	Ведение мяча змейкой, передачи одной рукой на месте, игра «Мяч капитану».	1
	72	Техника ведения мяча змейкой /учёт/, Передачи мяча двумя руками в движении, эстафета баскетболиста, игра «10 передач».	1
	73	Техника передачи мяча одной рукой на месте /учёт/, баскетбол по упрощенным правилам 3*3.	1
	74	Техника ловли и передачи мяча с перемещением /учёт/, броски по кольцу одной рукой с 3м., игра «Снайперы».	1
	75	Броски по кольцу одной рукой с 3м., эстафета баскетболиста, комбинация баскетболиста из изученных приемов, баскетбол по упрощенным правилам 3*3	1
	76	Техника выполнения комбинации баскетболиста из изученных приемов /учёт/, броски по кольцу одной рукой с 3м, игра «10 передач»	1

<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	77	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах, прием мяча снизу игры: «Мяч в воздухе», «Защитник крепости»	1
	78	Передача сверху через сетку, подача мяча одной рукой, нападающий удар в прыжке одной и двумя руками с двух шагов «Пионербол с 2 мячами», «Горячая картошка»	1
	79	Передача сверху через сетку, подача мяча одной рукой, нападающий удар в прыжке одной рукой с двух шагов «Пионербол с 1 мячами»	1
	80	Техника подачи мяча одной рукой через сетку /учёт/, нападающий удар в прыжке одной рукой с двух шагов, «Пионербол».	1
	81	Техника приёма мяча снизу в одно касание с подачи /учёт/, «Пионербол».	1
	82	Нападающий удар в прыжке одной или двумя руками с двух шагов «Пионербол»	1
	83	Техника нападающий удар в прыжке одной или двумя руками с двух шагов /учёт/, «Пионербол»	1
	84	Двухсторонняя игра «Пионербол», развитие качеств.	1
<b>ФУТБОЛ</b>	85-86	Стойка и перемещение игрока. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; Остановка катящегося мяча; ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей ногой; Игра по упрощённым правилам.	2
	87	Комбинация из освоенных элементов: ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	88	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. КДП - челночный бег 3*10м./учёт/, прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
	89	Прыжки в высоту способом «перешагивание»; КДП – прыжок в длину с места /учёт/, подвижная игра « Лапта».	1
	90	Прыжки в высоту способом «перешагивание», медленный бег до 2 мин., подвижная игра "Лапта".	1
	91	КДП - бег с высокого старта 30 м./учёт/, старт с опорой на одну руку, прыжки в высоту способом «перешагивание», медленный бег до 3 мин.	1
	92	Прыжки в высоту способом «перешагивание», медленный бег 4 мин.	1

	93	Техника прыжки в высоту способом «перешагивание» /учёт/, старт с опорой на одну руку, эстафеты с этапом до 30 м.	1
	94	Техника старт с опорой на одну руку /учет/, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», медленный бег до 3 мин.	1
	95	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», КДП бег на выносливость 1000м/учёт/.	1
	96	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания мяча с 3-5 шагов разбега на дальность, медленный бег 5 мин.	1
	97	Старт с опорой на одну руку бег 60 м, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания мяча с 3-5 шагов разбега на дальность, медленный бег 5 мин.	1
	98	Старт с опорой на одну руку бег 60 м./учёт/, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», медленный бег до 5 мин.	1
	99	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», метания мяча с 3-5 шагов разбега на дальность, медленный бег до 6 мин, подвижные игры.	1
	100	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» /учёт/, метания мяча с 3-5 шагов разбега на дальность, медленный бег до 6 мин, подвижные игры.	1
	101-102	Метания мяча с 3-5 шагов разбега на дальность /учёт/, развитие силовых качеств медленный бег до 7 мин, подвижные игры.	2
	103	Круговая тренировка (развитие качеств, КДП - силовой тест /учёт/), эстафетный бег.	1
	104	Круговая тренировка (развитие качеств КДП – тест на гибкость /учёт/), медленный бег до 8 мин, подвижные игры.	1
	105	Кроссовая подготовка бег 1500м /учёт/, контроль двигательной подготовленности. Правила поведения на открытых водоемах, закаливающие процедуры, самостоятельные занятия на летних каникулах.	1

**6 класс**

Раздел	№ п\п	Что пройдено на уроке	Кол-во
--------	-------	-----------------------	--------

			<b>часов</b>
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Физическая культура как явление культура. Техника низкого старта: КДП челночный бег 3*10м / учёт/	1
	2	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Низкий старт; бег 30м с высокого старта /учет/, развитие выносливости бег 2 минуты.	1
	3	Основы здорового образа жизни. Планирование режима дня и учебной деятельности. Техника прыжка в длину с разбега; с места/учёт/, развитие выносливости бег 3 минуты.	1
	4	Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Низкий старта, метания мяча с 4-5 шагов разбега, развитие выносливости бег 4 минуты, КДП – силовой тест /учет/.	1
	5	Травматизм и его профилактика. Техника низкого старта /учет/, бег 60 метров, прыжки в длину с разбега, метания мяча на дальность, бег 4минуты.	1
	6	Правильный выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Низкий старт бег 60 метров /учет/, прыжки в длину с разбега, метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега, бег 4 минуты.	1
	7	Прыжки в длину с разбега, метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега, бег 1000м /учет/.	1
	8	Правила соревнований по прыжкам в длину. Техника прыжка в длину с разбега /учет/, метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега, развитие выносливости бег до 6 минут.	1
	9	Техника метания мяча на дальность с 2-3 шагов разбега /учет/, развитие выносливости бег 6 минут.	1
	10	Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениямиКруговая тренировка (развитие качеств, КДП), развитие выносливости бег 7 минут.	1
	11	Круговая тренировка (техническая подготовка легкоатлета), бег 1500м/учет/.	1
	12	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Кроссовая подготовка бег 2000 метрво / учет/, развитие качеств.	1
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ</b>	13	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Ловля и передачи мяча со сменой места в тройках, ведение мяча шагом и бегом, подвижные игры с мячом, «Русская лапта». Терминология игры.	1
	14	Ловля и передачи мяча со сменой места в тройках, ведение мяча шагом и бегом, эстафета баскетболиста, подвижные игры с мячом, « «Русская лапта»».	1
	15	Ловля и передачи мяча со сменой места в тройках, ведение мяча шагом и бегом, броски мяча по кольцу после ведения, эстафета баскетболиста, подвижные игры с мячом, « «Русская лапта»».	1

	16	Ловля и передачи мяча со сменой места в тройках/учет/, ведение мяча шагом и бегом, броски мяча по кольцу после ведения, игра "«Русская лапта»".	1
	17	Техника ведения мяча шагом и бегом /учет/, броски мяча после ведения, подвижные игры с мячом «10 передач»	1
	18	Техника броска мяча по кольцу после ведения /учет/, подвижные игры с мячом «мяч соседу», учебная игра 3*3 по упрощенным правилам. Терминология игры.	1
	19	Разучивание комбинации баскетболиста из изученных приемов , игра «10 передач».	1
	20	Техника выполнения комбинации баскетболиста из изученных приемов /учет/, учебная игра 3*3 по упрощенным правилам.	1
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	21	Стойка и перемещения игрока, передачи мяча сверху, игра «Пионербол с 2 мячами», «Мяч в воздухе».	1
	22	Передачи мяча сверху, прием мяча снизу, подача через сетку одной рукой, игра «Пионербол с 1 мячом». Терминология игры.	1
	23	Передачи сверху в парах, прием мяча снизу, подача через сетку одной рукой, игра «Пионербол с заданиями».	1
	24	Передачи сверху в парах, Техника выполнения приема мяча снизу/учет/, подача через сетку одной рукой, игра «Пионербол с заданиями».	1
	25	Техника подачи через сетку одной рукой /учет/, игра «Пионербол с заданиями».	1
	26	Силовой тест (подтягивания в висе мальчики) – учет, игра «Пионербол с заданиями».	1
	27	Силовой тест (подтягивания в висе лежа девочки) – учет, игра «Пионербол с заданиями».	1
<b>ГИМНАСТИКА</b>	28	Правила безопасности на уроках по гимнастике. Лазания по канату в два, три приема, 2-3 кувырка вперед - назад слитно, «мост» стоя/девочки/.	1
	29	2-3 кувырка назад, вперед слитно, «мост» стоя/девочки/, лазания по канату в два, три приема.	1
	30	Акробатическое соединение из 3-4 изученных ранее элементов, лазания по канату в два, три приема.	1
	31	Техника 2-3 кувырка вперед слитно /учет/, кувырки назад, перекатом стойка на лопатках, лазания по канату в два, три приема.	1
	32	2-3 кувырка назад слитно /учет/, «мост» стоя/девочки/, акробатическое соединение из изученных ранее элементов.	1
	33	Техника - «мост» стоя (девочки), лежа (мальчики) -/учет/, акробатическое соединение из изученных ранее элементов, лазания по канату изученными способами.	1
	34	Техника акробатического соединения из 3-4 элементов /учет/, лазания по канату изученными способами. Судейская практика.	1

	35	Лазания по канату изученными способами, висы и упоры, развитие физических качеств, КДП наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами /учет/.	1
	36	Техника лазания по канату изученными способами /учет/, висы и упоры.	1
	37	Висы и упоры, соскок боком с поворотом, развитие силовых качеств.	1
	38	Подъем переворотом махом одной и толчком другой, развитие гибкости.	1
	39	Соединение на низкой перекладине (мальчики), на н/ж брусьев (девочки), развитие силы, гибкости, координации.	1
	40	Подъем переворотом махом одной и толчком другой, соскок боком с поворотом, развитие качеств.	1
	41	Техника выполнения соскока боком с поворотом /учет/, подъема переворотом махом одной и толчком другой, развитие силы, гибкости, координации.	1
	42	Техника выполнения подъема переворотом махом одной и толчком другой /учет/, соединение на низкой перекладине из двух элементов (мальчики), на н/ж брусьев (девочки)	1
	43	Соединение на низкой перекладине (мальчики), на н/ж брусьев (девочки), опорный прыжок через козла ноги врозь, подтягивания в висе /учет/ .	1
	44	Соединение на низкой перекладине из двух элементов, опорный прыжок через козла ноги врозь, развитие качеств .	1
	45	Соединение на низкой перекладине из двух элементов /учет/, опорный прыжок через козла ноги врозь, развитие качеств.	1
	46	Прохождение гимнастической полосы препятствий, опорный прыжок через козла (упор присев соскок прогнувшись IV класс), ноги врозь.	1
	47	Прохождение гимнастической полосы препятствий, опорный прыжок через козла (упор присев соскок прогнувшись IV класс) -/учет/, о/п - ноги врозь.	1
	48	Техника опорного прыжка через козла ноги врозь h - 100 см девочки, 110см мальчики /учет/.	1
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки, одновременный одношажный лыжный ход, прохождение дистанции 1 км. Классификация зимних видов спорта.	1
	50	Одновременный бесшажный и одношажный лыжный ход, прохождение дистанции 1 км.	1
	51	Попеременный двухшажный лыжный ход, прохождение дистанции 1 км.	1
	52	Техника попеременный двухшажный лыжный ход /учет/, прохождение дистанции 1 км.	1
	53	Техника одновременного бесшажного лыжного хода /учет/, прохождение дистанции 1 км.	1
	54	Техника одновременный двухшажного лыжного хода /учет/, прохождение дистанции 1 км, спуск со склона в средней стойке.	1
	55	Спуски со склона в средней стойке торможения плугом, Лыжные гонки на дистанции 1	1

		км/учет/.	
	56	Спуски со склона в средней стойке /учет/, торможения плугом, прохождение дистанции 1 км.	1
	57	Техника одновременного одношажного лыжного хода /учет/, повороты плугом на спуске и подъёмы на склон скользящим шагом, прохождение дистанции 2 км.	1
	58	Спуски с поворотами, торможения, подъёмы скользящим шагом, прохождение дистанции 2 км.	1
	59	Техника подъёма на склон скользящим шагом /учет/, техника изученных лыжных ходов, прохождение дистанции 2 км.	1
	60	Техника изученных лыжных ходов, спуски и подъёмы на склон скользящим шагом, прохождение дистанции 2 км.	1
	61	Техника изученных лыжных ходов, спуски и подъёмы на склон скользящим шагом, прохождение дистанции 2 км.	1
	62	Лыжные гонки на дистанции 2 км /учет/, спуски с поворотами, торможения, подъём скользящим шагом.	1
	63	Техника изученных лыжных ходов, спуск со склона в средней стойке, подъёмы, эстафеты с этапом до 200м, прохождение дистанции 3 км.	1
	64	Техника изученных лыжных ходов, спуск со склона в средней стойке, подъёмы, прохождение дистанции до 3 км. Знаменитые спортсмены лыжный спорт.	1
	65	Техника изученных лыжных ходов, спуск со склона в средней стойке, подъёмы, прохождение дистанции до 3 км.	1
	66	Техника изученных лыжных ходов, спуск со склона в средней стойке, подъёмы, прохождение дистанции до 3 км.	1
	67	Техника изученных лыжных ходов, спуск со склона в средней стойке, подъёмы, лыжные гонки на дистанции 3 км.	1
	68	Техника изученных лыжных ходов, спуск со склона в средней стойке, подъёмы, Лыжные гонки на дистанции 3 км/учет/.	1
<b>БАСКЕТБОЛ</b>	69	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Ловля и передача мяча со сменой места, броски мяча по кольцу после ведения, учебная игра 3*3 с заданиями.	1
	70	Ловля и передача мяча со сменой места, броски мяча по кольцу после ведения, учебная игра 3*3 с заданиями.	1
	71	Броски мяча по кольцу после ведения с права /учет/, учебная игра 3*3 с заданиями.	1
	72	Броски мяча по кольцу после ведения слева /учет/, передачи мяча в движении парами, учебная игра 3*3 заданиями.	1



	73	Броски мяча по кольцу после ведения по центру /учет/, учебная игра 3*3 с заданиями.	1
	74	Передачи мяча двумя руками в движении парами /учет/, Техника выполнения комбинации из изученных приемов игры баскетбол учебная игра 4*4 с заданиями.	1
	75	Техника выполнения комбинации из изученных приемов игры баскетбол /учет/, учебная игра 4*4.	1
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	76	Перемещения в стойке, остановки, ускорения, передачи сверху с перемещением вперед, через сетку, нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки, игра «Пионербол с заданиями – нападающий удар».	1
	77	Передачи сверху над собой и с перемещением вперед, через сетку, нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки, прием мяча с подачи, игра «Пионербол с заданиями – нападающий удар».	1
	78	Техника передачи мяча над собой /учет/, нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки, прием мяча с подачи, игра «Пионербол с заданиями – нападающий удар».	1
	79	Техника передачи мяча через сетку /учет/, нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки, прием мяча с подачи, игра «Пионербол с заданиями».	1
	80-81	Техника нижней прямой подачи с 3-6м, игра «Пионербол с заданиями».	2
	82	Техника прием мяча с подачи, игра «Пионербол с заданиями».	1
	83	Техника прием мяча с подачи /учет/, игра «Пионербол с заданиями».	1
	84	Комбинация из освоенных элементов /учет/, игра «Пионербол с заданиями».	1
	85	Круговая тренировка (технические приемы игры волейбол, КДП - силовой тест /учет/), игра «Пионербол с заданиями».	1
<b>ФУТБОЛ</b>	86	Стойка и перемещение игрока. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; Остановка катящегося мяча; ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей ногой; Игра по упрощённым правилам.	1
	87	Стойка и перемещение игрока. Удары по воротам указанными способами на точность; Остановка катящегося мяча; ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей ногой; Игра по упрощённым правилам.	1
	88	Комбинация из освоенных элементов: ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1
	89	Техника выполнения комбинации из освоенных элементов: ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам/учет/. Игра по упрощённым правилам.	1
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	90	Правила безопасности на уроках легкой атлетики при выполнении бега, прыжков и метаний. КДП - челночный бег 3*10м./учет/, прыжки в высоту способом «перешагивание», медленный	1

		бег 3 мин.	
	91	КДП - прыжки в длину с места /учет/, прыжки в высоту способом «перешагивание», медленный бег 3 мин.	1
	92	Прыжки в высоту способом «перешагивание», КДП тест на гибкость, медленный бег до 3 мин.	1
	93	Низкий старт и стартовый разгон, высокий старт бег 30 м, прыжки в высоту способом «перешагивание», медленный бег до 3 мин.	1
	94	КДП - бег с высокого старта 30 м./учет/, прыжки в высоту способом «перешагивание», медленный бег до 4 мин.	1
	95	Техника прыжки в высоту способом «перешагивание» /учет/, медленный бег до 4 мин, развитие качеств.	1
	96	К ДП - бег 1000 м /учет /, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
	97	Низкий старт бег 60 м, метания мяча с разбега на дальность, медленный бег до 4 мин.	1
	98	Низкий старт бег 60 м /учет/, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания мяча с разбега на дальность, медленный бег до 4 мин.	1
	99	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания мяча с разбега на дальность, медленный бег 4 мин.	1
	100	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания мяча с разбега на дальность, медленный бег до 5 мин.	1
	101	Метания мяча с разбега на дальность /учет/, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», медленный бег до 5 мин.	1
	102	Метания мяча с разбега на дальность, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», медленный бег до 5 мин.	1
	103	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» /учет/, медленный бег до 6 мин.	1
	104-105	Кроссовая подготовка бег 1500м /д/, 2000м /м/ /учет/, контроль двигательной подготовленности. Правила поведения на открытых водоемах, закаливающие процедуры, самостоятельные занятия на летних каникулах.	2
7 класс			
Раздел	№п/п	Что пройдено на уроке	Кол-во часов
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	1	Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой; команды «полповорота» направо,	1

		«полповорота» налево; ОРУ специальные беговые и прыжковые упражнения; низкий старт – стартовый разгон; КДП – челночный бег 3*10м /учет/ медленный бег до 2 минут.	
	2	Низкий старт – стартовый разгон; КДП – бег 30м с высокого старта /учет/ медленный бег до 3 минут; ОРУ специальные беговые и прыжковые упражнения. Основные правила самостоятельных занятий спортом.	1
	3	Низкий старт – стартовый разгон; КДП – прыжок в длину с места/учет/ медленный бег до 6 минут. Организация досуга средствами физической культуры.	1
	4	Техника Низкий старт – стартовый разгон бег 60 м; КДП - тест на гибкость, прыжки в длину с разбега, развитие выносливости бег 5 минут.	1
	5	Низкий старт – стартовый разгон; КДП – бег 1000м /учет/, развитие силовых качеств; метания мяча с разбега	1
	6	Низкий старт бег 60 м /учет/; прыжки в длину с разбега, метания мяча с разбега, медленный бег до 6 минут. Способы регулирования физической нагрузки.	1
	7	Техника прыжки в длину с разбега /учет/, метания мяча с разбега, медленный бег до 7 минут.	1
	8	Техника метания мяча с разбега /учет/, медленный бег до 7 минут.	1
	9	Круговая тренировка (развитие качеств) КДП-силовой тест /учет/; медленный бег до 8 минут; игра "Русская лапта"	1
	10	Кроссовая подготовка бег 1500м. /учет/, развитие гибкости; круговая тренировка; развитие качеств; подвижная игра "Русская лапта".	1
	11	Кроссовая подготовка бег 2000м. /учет/, развитие качеств, круговая тренировка. Стресс, влияние на человека.	1
	12	Круговая тренировка; техническая подготовка по легкой атлетике; игра « Русская лапта».	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ	13	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Повороты на месте; ведение мяча с изменением направления; учебно-тренировочная игра 4*4. Терминология игры.	1
	14	Передача одной рукой от плеча; (с пассивным сопротивлением защитника) ведение мяча с изменением направления, учебно-тренировочная игра 4*4	1
	15	Передача одной рукой от плеча; (с пассивным сопротивлением защитника) ведение мяча с изменением направления, учебно-тренировочная игра 4*4	1
	16	Техника выполнения ведения мяча с изменением направления/учет/; учебно-тренировочная игра 4*4	1
	17	Техника выполнения передачи одной рукой от плеча/учет/; броски мяча после ловли; учебно-тренировочная игра 5*5	1

	18	Техника броска по кольцу после ловли с передачи, учебно-тренировочная игра 5*5	1
	19	Разучивание комбинаций из ранее освоенных элементов техники приемов ведения, перемещения, владения мячом	1
	20	Техника комбинации из ранее освоенных элементов техники приемов ведения, перемещения, бросков мяча /учет/.	1
ВОЛЕЙБОЛ	21	Передачи мяча снизу, сверху; учебно-тренировочная игра	1
	22	Передачи мяча снизу, сверху через сетку; учебно-тренировочная игра с заданиями	1
	23	Передачи мяча сверху; прием мяча сверху через сетку; учебно-тренировочная игра с заданиями	1
	24	Техника выполнения передачи сверху/учет/; нижняя прямая подача с четырех, шести метров; учебно-тренировочная игра с заданиями	1
	25	Техника выполнения передачи сверху; нижняя прямая подача с четыре, шести метров; подводящие игры с волейбольным мячом	1
	26	Техника выполнения нижней прямой подачи с четырех, шести метров/учет/; приемы и передачи мяча	1
	27	Круговая тренировка (изученные приемы элементов волейбола); учебно-тренировочная игра с заданиями	1
ГИМНАСТИКА	28	Правила безопасности при занятиях на гимнастических снарядах; самостраховка при выполнении упражнений; команды «короче шаг», «полный шаг», «пол шага», «строевой шаг»; ОРУ- типа зарядки /мальчики/ кувырок вперед в стойку на лопатки; лазанье по канату в два приема, /девочки/ мост из положения стоя; упражнения в равновесии.	1
	29	История развития гимнастики. ОРУ типа зарядки./мальчики/ кувырок вперед в стойку на лопатки, стойка на голове согнувшись; лазанье по канату в два приема, /девочки/ мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат; шаги «польки» на бревне (высота 100см), шаги со взмахами и хлопками .	1
	30	Виды гимнастики. ОРУ с гимнастическими скакалками; разучивание акробатического соединения из трех, четырех элементов, /мальчики/ Лазания по канату (шесту) в два приёма; /девушки/соскок с бревна из упора на коленях	1
	31	ОРУ с гимнастическими скакалками; Совершенствование акробатического соединения,/мальчик/ Лазания по канату (шесту) в два приёма; /девушки/ разучивание акробатического соединения из трех, четырех элементов на бревне	1
	32	ОРУ с гимнастическими палками, /мальчики/ Совершенствование кувырка вперед в стойку на	1

		лопатках, техника лазания по канату в два приема/учет /девушки/Совершенствование «мост из положения стоя»; шаги «польки» на бревне/учет/.	
	33	ОРУ с гимнастическими палками /мальчики/ техника выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках/учет/; стойка на голове согнувшись; лазания по канату в три приема на скорость /девушки/ техника выполнения «мост из положения стоя» /учет/; кувырок назад в полушпагат, соединения на бревне.	1
	34	ОРУ с набивными мячами (гантелями)/мальчики/ техника выполнения на голове согнувшись /учет/; совершенствование акробатического соединения, лазание по канату(шесту) в три приема/девочки/ техника выполнения кувырка назад в полушпагат/учет/; совершенствование соединения на бревне	1
	35	ОРУ с набивными мячами (гантелями).Совершенствования акробатического соединения,/мальчик/техника лазания по канату (шесту) в три приема/учет/. /девочки/ техника выполнения соединения на бревне/учет/.	1
	36	ОРУ лежа на коврикe, команды полуповороты направо, налево, техника выполнения акробатического соединения/учет/	1
	37	ОРУ на гимнастической скамейке;/мальчики/ переворот в упор толчком двух ног(перекладина), (развитие силы, гибкости, координации)/девушки/ махом одной, толчком другой переворот в упор на нижней жерди(брусья), (развитие силы, гибкости, координации)	1
	38	ОРУ на гимнастической скамейке;/мальчики/ переворот в упор толчком двух ног(перекладина), (развитие силы, гибкости, координации)/девушки/ махом одной, толчком другой переворот в упор на нижней жерди(брусья), (развитие силы, гибкости, координации)	1
	39	ОРУ лежа на коврикe; развитие качеств (силы, ловкости, гибкости)/мальчики/ переворот в упор толчком двух ног(перекладина), соскок махом назад с поворотом Девушки/ махом одной, толчком другой переворот в упор на нижней жерди(брусья), соскок махом назад с поворотом.	1
	40	ОРУ на гимнастической скамейке, развитие качеств (силы, ловкости, гибкости) КДП-гибкость /учет/, разучивание соединения на перекладине(брусьях) из двух трех изученных элементов. /мальчики/ опорный прыжок изученным способом.	1
	41	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, /мальчика/ техника выполнения переворот в упор толчком двух ног/учет/, опорные прыжки изученным способом./девочки/ махом одной, толчком другой переворот в упор на нижней жерди (брусья)/учет/.	1
	42	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/мальчики/ Техника выполнения соскока махом назад с поворотом /учет/, опорный прыжок изученным	1

		способом,/девочки/ Техника выполнения соскока махом назад с поворотом /учет/.	
	43	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/мальчики/ Техника выполнения соединения из двух трех элементов на перекладине/учет/, опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота110см) /девочки/ Техника выполнения соединения из двух трех элементов на брусьях/учет/, опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота105см)	1
	44	Гимнастическая полоса препятствий, КДП-подтягивания в висе /м/ в висе лежа /д/-учет,/мальчики/ опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота110см),/девочки/ опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота105см)	1
	45	КДП - пресс 30с /д/ 1мин /м/. Гимнастическая полоса препятствий, /мальчики/ опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота110см)/девочки/ опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота105см)	1
	46	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации), техническая подготовка./мальчики/ опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота110см)/девочки/ опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота105см)	1
	47	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/мальчики/ техника выполнения опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота110см) /учет/ /девочки/ техника выполнения опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота105см) /учет/	1
	48	ОРУ-типа зарядки, техника прохождения гимнастической полосы препятствий/учет/	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Одноопорное скольжение без палок, одновременный бесшажный и двухшажный лыжный ход, эстафеты с передачей палок, прохождение 1 км.	1
	50	Прекладное значение передвижения на лыжах. Одновременные – бесшажный, одношажный и двухшажный лыжный ход, прохождение 1 км.	1
	51	Техника выполнения одновременного двушажного лыжного хода /учет/, эстафеты с передачей палок, прохождение 1 км.	1
	52	Попеременный и одновременный двухшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход, спуски и торможения плугом, прохождение 1 км.	1
	53	Лыжные гонки на дистанции 1 км /учет/, спуски и торможения плугом, упором, подъём «ёлочкой».	1
	54	Совершенствование изученных лыжных ходов, спуски и торможения плугом, упором, подъём в гору «ёлочкой», скользющим шагом, прохождение дистанции 2 км.	1
	55	Техника выполнения подъёма «ёлочкой» /учет/, совершенствование изученных лыжных	1

		ходов, спуски с поворотами, прохождение дистанции 2 км.	
	56	Техника выполнения подъёма скользящим шагом /учет/, одновременный одношажный лыжный ход, повороты на месте махом, прохождение дистанции 2 км.	1
	57	Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода /учет/, повороты на месте махом, прохождение дистанции 2 км.	1
	58	Лыжные гонки на дистанции 2 км /учет/, спуски и торможения плугом, упором, подъём «ёлочкой»,	1
	59	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Совершенствование техники изученных лыжных ходов, спуски и торможения плугом, повороты на месте махом, прохождение дистанции 3 км.	1
	60	Совершенствование техники изученных лыжных ходов, спуски и торможения плугом, повороты на месте махом, прохождение дистанции 3 км.	1
	61	Совершенствование техники изученных лыжных ходов, спуски и торможения плугом, повороты на месте махом, прохождение дистанции 3 км.	1
	62	Техника выполнения поворотов на месте махом /учет/, Совершенствование техники изученных лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км.	1
	63	Совершенствование техники изученных лыжных ходов, спуски со склона в основной стойке, прохождение дистанции 3 км.	1
	64	Лыжные гонки на дистанции 3 км /учет/, спуски со склона в основной стойке и торможения плугом.	1
	65	Совершенствование техники изученных лыжных ходов, спуски со склона в основной стойке, эстафета с передачей палок, прохождение дистанции 4 км . Оказание первой помощи при аварийной ситуации на лыжах.	1
	66	Техника выполнения спуска со склона в основной стойке/учет/, эстафета с передачей палок, прохождение дистанции 4км	1
	67	Совершенствование техники лыжных ходов, игры на лыжах, прохождение дистанции 4км	1
	68	Совершенствование техники лыжных ходов, игры на лыжах, прохождение дистанции 4км	1
БАСКЕТБОЛ	69	ОРУ с набивными мячами, Беговые и прыжковые упражнения; передача мяча со сменой мест, ведение мяча с изменением направления, броски по кольцу после ведения. Учебная игра 3*3, 4*4,5*5	1
	70	ОРУ с набивными мячами, Беговые и прыжковые упражнения; передача мяча со сменой мест, ведение мяча с изменением направления, броски по кольцу после ведения. Учебная игра 3*3, 4*4,5*5	1

	71	ОРУ со скакалкой, Беговые и прыжковые упражнения; передача мяча со сменой мест, ведение мяча с изменением направления, броски по кольцу после ведения. Учебная игра 3*3, 4*4,5*5	1
	72	ОРУ со скакалкой, Беговые и прыжковые упражнения; передача мяча со сменой мест, ведение мяча с изменением направления, броски по кольцу (слева) после ведения техника выполнения/учет/. Учебная игра 3*3, 4*4,5*5	1
	73	ОРУ в движении по кругу шагом и бегом, Беговые и прыжковые упражнения; передача мяча со сменой мест, ведение мяча с изменением направления, броски по кольцу после ведения. Учебная игра 3*3, 4*4,5*5	1
	74	ОРУ в движении по кругу шагом и бегом, Беговые и прыжковые упражнения; передача мяча со сменой мест, ведение мяча с изменением направления, броски по кольцу (справ) после ведения техника выполнения/учет/. Учебная игра 3*3, 4*4,5*5	1
	75	ОРУ в движении по кругу шагом и бегом, Беговые и прыжковые упражнения; передача мяча со сменой мест, ведение мяча с изменением направления, броски по кольцу после ведения с центра /учет/, броски по кольцу после ловли с передачи, Учебная игра 3*3, 4*4,5*5	1
	76	ОРУ в движении по кругу шагом и бегом, Беговые и прыжковые упражнения; передача мяча со сменой мест, ведение мяча с изменением направления, броски по кольцу после ловли с передачи, Учебная игра 3*3, 4*4,5*5	1
	77-78	ОРУ в движении по кругу шагом и бегом, Беговые и прыжковые упражнения; передача мяча со сменой мест, ведение мяча с изменением направления, броски по кольцу после ловли с передачи/учет/, Учебная игра 3*3, 4*4,5*5	2
	79	Передачи мяча снизу, сверху; учебная игра в волейбол по упрощенным правилам, развитие выносливости медленный бег до 2 минут	1
ВОЛЕЙБОЛ	80	Передачи мяча снизу, сверху через сетку; учебно-тренировочная игра с заданиями, развитие выносливости медленный бег до 2 минут	1
	81	Передачи мяча сверху; прием мяча сверху через сетку; учебно-тренировочная игра с заданиями, развитие выносливости медленный бег до 2 минут	1
	82	Нижняя прямая подача; учебно-тренировочная игра с заданиями, развитие выносливости медленный бег до 2 минут	1
	83	Техника выполнения передачи сверху; нижняя прямая подача; подводящие игры с волейбольным мячом, развитие выносливости медленный бег до 3 минут	1
	84	Техника выполнения нижней прямой подачи /учет/; прием мяча с подачи, учебная игра по упрощенным правилам, развитие выносливости медленный бег до 3 минут	1
	85	Техника выполнения передачи сверху; нижняя прямая подача; подводящие игры с	1



		волейбольным мячом, развитие выносливости медленный бег до 3 минут	
	86	Круговая тренировка развитие качеств (сила, координация) Двухстороння игра в волейбол по упрощенным правилам, развитие выносливости медленный бег до 3 минут	1
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	87	Правила безопасности при выполнении прыжков метаний и беговых упражнений ОРУ – типа зарядки; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – челночный бег 3*10м /учет/, развитие выносливости медленный бег до 4 минут, игра «мяч в воздухе»	1
	88	ОРУ в парах на сопротивление; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – прыжок в длину с места /учет/, развитие выносливости медленный бег до 4 минут.	1
	89	ОРУ С гимнастической скакалкой; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – тест на гибкость /учет/, развитие выносливости медленный бег до 4 минут.	1
	90	ОРУ В движении интенсивно; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – бег с высокого старта 30м /учет/, развитие выносливости медленный бег до 5 минут.	1
	91	Беговые и прыжковые упражнения с препятствиями; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, развитие выносливости медленный бег до 6 минут. Бег с низкого старта 60метров	1
	92	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега/учет/, развитие выносливости медленный бег до 6 минут. Бег с низкого старта 60метров	1
	93	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», КДП – бег на дистанции 1000м./учет/.	1
	94	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания мяча на дальность с разбега, медленный бег до 6 мин. эстафета с предметами. Бег с низкого старта 60метров/учет/	1
	95-96	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания мяча на дальность с разбега, медленный бег до 6 мин. подвижные игры с мячом	2
	97	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с разбега /учет/, метания мяча на дальность с разбега, медленный бег до 6 мин. Развитие силы	1
	98	Метания мяча на дальность с разбега, медленный бег до 6 мин, подвижные игры с мячом.	1
	99	Метания мяча на дальность с разбега, игра « Русская лапта». КДП-силовой тест/учет/.	1
	100	Метания мяча на дальность с разбега, медленный бег до 6 мин, подвижные игры с мячом.	1
	101	Кроссовая подготовка бег 1500м /учет/, метания мяча на дальность с разбега .	1
	102	Техника метания мяча с 5-6 шагов разбега на дальность учет/, развитие силовых качеств медленный бег до 7 мин.	1

	103	Круговая тренировка, эстафетный бег с этапом до 50метров, игра «Русская лапта».	1
	104-105	Кроссовая подготовка бег 2000м /учет/, развитие качеств, подвижные игры с мячом . Правила поведения на открытых водоемах, закаливающие процедуры, самостоятельные занятия на летних каникулах.	2
8 класс			
Раздел	№п/п	Что пройдено на уроке	Кол-во часов
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	1	Правила безопасности при метаниях; Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, задачи, содержание и формы организации. низкий старт – стартовый разгон; КДП – челночный бег 3*10м /учет/ медленный бег до 2 минут.	1
	2	Адаптивная физическая культура. Низкий старт – стартовый разгон; КДП – бег 30м с высокого старта /учет/ медленный бег до 4 минут.	1
	3	Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Низкий старт – стартовый разгон; КДП – прыжок в длину с места/учет/ медленный бег до 6 минут.	1
	4	Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; Низкий старт – стартовый разгон; КДП – бег 1000м /учет/, развитие силовых качеств.	1
	5	Техника Низкий старт – стартовый разгон /учет/ бег 60 м; в длину с разбега, развитие выносливости бег 6 минут.	1
	6	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Низкий старт бег 60 м; прыжки в длину с разбега, метания мяча с разбега, медленный бег до 6 минут.	1
	7	Низкий старт бег 60 м /учет/; прыжки в длину с разбега, метания мяча с разбега, медленный бег до 7 минут.	1
	8	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Прыжки в длину с разбега, метания мяча с разбега, КДП – силовой тест /учет/.	1
	9	Техника прыжки в длину с разбега /учет/, метания мяча с разбега, медленный бег до 10минут.	1
	10	Восстановительный массаж его роль и значение в укреплении здоровья человека. Метания мяча с разбега, прыжки в длину с разбега, медленный бег до 10минут.	1
	11	Техника метания мяча с разбега /учет/, медленный бег до 11минут, игра "Русская лапта".	1
	12	Планирование занятий физической культурой. Кроссовая подготовка бег 2000м. /учет/,	1

		развитие качеств, игра "Русская лапта".	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ	13	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Передачи мяча в движении, броски мяча после ведения, эстафеты с различными предметами и элементами баскетбола.	1
	14	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в соревновательной деятельности. Броски мяча после ведения, штрафной бросок, эстафеты с элементами баскетбола.	1
	15	Передачи мяча в парах в движении, Броски мяча после ведения, штрафной бросок, учебно – тренировочная игра 3*3, 4*4.	1
	16	Передачи мяча в парах в движении, Броски мяча после ведения, штрафной бросок, учебно – тренировочная игра 3*3, 4*4.	1
	17	Техника выполнения броска мяча после ведения /учет/, штрафной бросок, учебно – тренировочная игра 3*3, 4*4.	1
	18	Техника выполнения штрафного броска /учет/, броска мяча после ведения, передачи мяча в парах в движении, комбинации из изученных элементов, учебно – тренировочная игра 3*3, 4*4.	1
ВОЛЕЙБОЛ	19	Передачи мяча снизу, сверху; нижняя прямая подача; Игры «Мяч в воздухе», «Картошка»	1
	20	Приём мяча снизу, нижняя прямая подача, Игры «Мяч в воздухе», «Картошка»	1
	21	Техника передачи мяча сверху в парах/учет/, подводящие игры с мячом.	1
	22	Передачи мяча снизу, сверху; нижняя прямая подача; подводящие игры с мячом.	1
	23	Техника передачи мяча сверху /учет/, передачи снизу, игра «Пионербол с элементами волейбола».	1
	24	Техника передачи мяча снизу /учет/, игра «Пионербол с элементами волейбола».	1
	25	Техника выполнения нижней прямой подачи /учет/, игра «Пионербол с элементами волейбола».	1
	26	КДП – силовой тест /учет/-/юноши/, приём мяча с подачи, игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
	27	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. КДП – силовой тест /учет/ - /девушки/, приём мяча с подачи, игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
ГИМНАСТИКА	28	Правила безопасности при занятиях на снарядах. ОРУ типа зарядки; развитие качеств (силы, ловкости, гибкости). Команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево./юноши/ Лазания по канату (шесту) в два приёма; кувырок вперед и назад слитно. /девушки/ шаги	1

		польки, шаги со взмахами и хлопками, составление комбинации на бревне из изученных ранее элементов, кувырок вперед и назад слитно.	
	29	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. ОРУ типа зарядки; развитие качеств (силы, ловкости, гибкости). Команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево./юноши/ Лазания по канату (шесту) в два приёма; длинный кувырок прыжком с места./девушки/ шаги польки, шаги со взмахами и хлопками, составление комбинации на бревне из изученных ранее элементов, кувырок назад в полушпагат.	1
	30	ОРУ типа зарядки; развитие качеств (силы, ловкости, гибкости). Команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево./юноши/ Лазания по канату (шесту) в два приёма; стойка на голове и руках. /девушки/ шаги польки, шаги со взмахами и хлопками, составление комбинации на бревне из изученных ранее элементов, с моста переход на одно колено.	1
	31	ОРУ с гимнастической скакалкой; Команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево./юноши/ составление акробатического соединения, Лазания по канату (шесту) в два приёма;/девушки/ составление акробатического соединения, комбинация на бревне из изученных ранее элементов.	1
	32	ОРУ с гимнастической скакалкой; Команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево./юноши/ Техника кувырка вперед и назад слитно /учет/, Лазания по канату (шесту) в два приёма./девушки/ Техника кувырка вперед и назад слитно /учет/, комбинация на бревне из изученных ранее элементов.	1
	33	ОРУ с гимнастической палкой; развитие качеств (силы, ловкости, гибкости). Команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево./юноши/ Лазания по канату (шесту) в два приёма, совершенствование акробатического соединения./девушки/ Техника выполнения комбинации на бревне из изученных ранее элементов, совершенствование акробатического соединения.	1
	34	ОРУ с гимнастической палкой; развитие качеств (силы, ловкости, гибкости). Команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево./юноши/ Лазания по канату (шесту) в два приёма, совершенствование акробатического соединения./девушки/ выполнения комбинации на бревне из изученных ранее элементов, совершенствование акробатического соединения.	1
	35	ОРУ с гантелями/ю/, с набивными мячами /д;/юноши/ Техника лазания по канату (шесту) в два приёма /учет/, совершенствование акробатического соединения./девушки/ Техника комбинации на бревне из изученных ранее элементов с включением обязательных /учет/, совершенствование акробатического соединения.	1
	36	ОРУ с гантелями/ю/, с набивными мячами /д;/юноши/ Техника выполнения длинного	1

		кувырка вперед прыжком с места /учет/, совершенствование акробатического соединения./девушки/ Техника выполнения кувырка назад в полушагот /учет/, совершенствование акробатического соединения.	
	37	ОРУ на гимнастической скамейке;/юноши/ Техника выполнения акробатического соединения /учет/, развитие качеств (силы, ловкости, гибкости)./девушки/ Техника выполнения акробатического соединения /учет/, развитие качеств (силы, ловкости, гибкости).	1
	38	ОРУ на гимнастической скамейке; развитие качеств (силы, ловкости, гибкости)./юноши/ переворот в упор толчком двух ног, соскок перемахом одной ноги./девушки/ прыжок в упор в/ж и опускание в упор присев н/ж.	1
	39	ОРУ на гимнастической скамейке; развитие качеств (силы, ловкости, гибкости)./юноши/ вис на подколенках и опускание в упор присев, переворот в упор толчком двух ног, соскок перемахом одной ноги./девушки/ Переворот в упор махом и толчком, прыжок в упор в/ж и опускание в упор присев н/ж.	1
	40	Влияние занятий единоборствами на организм. Гимнастическая полоса препятствий (отдельно /ю/ - /д/)/юноши/ составление соединения на перекладине из 2-3 элементов./девушки/ составление соединения на разновысоких брусьях из 2-3 элементов.	1
	41	Гимнастическая полоса препятствий (отдельно /ю/ - /д/)/юноши/ составление соединения на перекладине из 2-3 элементов./девушки/ составление соединения на разновысоких брусьях из 2-3 элементов.	1
	42	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/юноши/ Техника выполнения переворота в упор толчком двух ног /учет/, соединение на перекладине из 2-3 элементов./девушки/ Техника выполнения прыжок в упор в/ж и опускание в упор присев н/ж./учет/, соединение на разновысоких брусьях из 2-3 элементов.	1
	43	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, /юноши/ Техника выполнения вис на подколенках и опускание в упор присев /учет/, соединение на перекладине из 2-3 элементов./девушки/ Техника выполнения переворота в упор махом и толчком /учет/, соединение на разновысоких брусьях из 2-3 элементов.	1
	44	Круговая тренировка, КДП – тест на гибкость /учет/. Команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево. /юноши/ Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину 110с., соединение на перекладине из 2-3 элементов./девушки/ Опорный прыжок боком с поворотом на 90° (высота 90см), соединение на разновысоких брусьях из 2-3 элементов.	1
	45	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/юноши/ Техника выполнения соединения на перекладине из 2-3 элементов/учет/,Опорный прыжок «согнув	1

		ноги» через козла в длину 110см. /девушки/ Техника выполнения соединения на разновысоких брусьях из 2-3 элементов/учет/, Опорный прыжок боком с поворотом на 900 (высота 90см),	
	46	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/юноши/ КДП – подтягивания из виса на высокой перекладине /учет/, Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину 110см, лазания в три приёма на скорость./девушки/ Опорный прыжок боком с поворотом на 900 (высота 90см), лазания по канату в три приёма.	1
	47	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/юноши/ Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину 110см, лазания в три приёма на скорость./девушки/ КДП - подтягивания в висе лежа /учет/, Опорный прыжок боком с поворотом на 900 (высота 90см).	1
	48	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/юноши/ Техника выполнения опорного прыжка «согнув ноги» через козла в длину 110см /учет/, лазания в три приёма на скорость./девушки/ Техника выполнения опорного прыжка боком с поворотом на 900 (высота 90см), лазания по канату в три приёма.	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника выполнения попеременного двухшажного лыжного хода /учет/, одновременным одношажный лыжный ход, прохождение дистанции 1 км.	1
	50	Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода /учет/, попеременный и одновременный двухшажный лыжный ход, прохождение дистанции 1 км.	1
	51	Техника выполнения одновременного двухшажного лыжного хода /учет/, попеременный и одновременный одношажный лыжный ход, прохождение дистанции 1 км.	1
	52	Попеременный и одновременный двухшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход, спуски и торможения плугом, прохождение дистанции 1 км.	1
	53	Лыжные гонки на дистанции 1 км /учет/, поворот плугом, спуски и торможения плугом.	1
	54	Совершенствование изученных лыжных ходов, спуски с поворотами, спуски и торможения плугом, прохождение дистанции 2 км.	1
	55	Техника выполнения торможения плугом /учет/, совершенствование изученных лыжных ходов, спуски с поворотами, прохождение дистанции 2 км.	1
	56	Совершенствование изученных лыжных ходов, спуски с поворотами, спуски и торможения плугом, повторные отрезки 2-3 *300м, прохождение дистанции 2 км.	1
	57	Техника выполнения поворота плугом /учет/, совершенствование изученных лыжных ходов, спуски с поворотами, повторные отрезки 2-3 *300м, прохождение дистанции 2 км.	1

	58	Техника выполнения спуска с поворотами/учет/, совершенствование изученных лыжных ходов, повторные отрезки 2-3 *300м, прохождение дистанции 2 км.	1
	59	Лыжные гонки на дистанции 2 км /учет/, поворот плугом, спуски и торможения плугом.	1
	60	Совершенствование изученных лыжных ходов, поворот плугом, спуски и торможения плугом, прохождение дистанции 3 км.	1
	61	Лыжники Олимпийские чемпионы. Совершенствование изученных лыжных ходов, поворот плугом, спуски и торможения плугом, повторные отрезки 2-3 *300м, прохождение дистанции 3 км.	1
	62	Совершенствование изученных лыжных ходов, поворот плугом, спуски и торможения плугом, повторные отрезки 2-3 *300м, прохождение дистанции 3 км.	1
	63	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование изученных лыжных ходов, поворот плугом, спуски и торможения плугом, повторные отрезки 2-3 *300м, прохождение дистанции 3 км.	1
	64	Лыжные гонки на дистанции 3 км /учет/, поворот плугом, спуски и торможения плугом.	1
	65	Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода /учет/, совершенствование изученных лыжных ходов, поворот плугом, спуски и торможения плугом, прохождение 4км.	1
	66	Техника выполнения одновременного двушажного лыжного хода /учет/, совершенствование изученных лыжных ходов, поворот плугом, спуски и торможения плугом, повторные отрезки 2-3 *300м, прохождение 4 км.	1
	67	Техника выполнения попеременного двухшажного лыжного хода /учет/, совершенствование изученных лыжных ходов, поворот плугом, спуски и торможения плугом, повторные отрезки 2-3 *300м, прохождение дистанции 4 км.	1
	68	Лыжные гонки на дистанции 3 км /учет/, совершенствование изученных лыжных ходов.	1
БАСКЕТБОЛ	69	Командные виды спорта. ОРУ с набивными мячами, Беговые и прыжковые упражнения; Ведение мяча от кольца к кольцу, штрафной бросок по кольцу, действия игрока в защите, учебная игра 3*3, 4*4, 5*5.\	1
	70	ОРУ с набивными мячами, Беговые и прыжковые упражнения; Ведение мяча от кольца к кольцу, штрафной бросок по кольцу, действия игрока в защите, учебная игра 3*3, 4*4, 5*5.	1
	71	ОРУ со скакалкой, Беговые и прыжковые упражнения; Ведение мяча от кольца к кольцу, штрафной бросок по кольцу, действия игрока в защите, учебная игра 3*3, 4*4, 5*5.	1
	72	ОРУ со скакалкой, Беговые и прыжковые упражнения; Техника выполнения действий игрока в защите /учет/, штрафной бросок по кольцу, опека игрока в зоне, учебная игра 3*3, 4*4, 5*5.	1

	73	Правила спортивных соревнований по баскетболу. Круговая тренировка (развитие качеств и техническая подготовка - индивидуальные приёмы); ведение мяча от кольца к кольцу, штрафной бросок по кольцу, действия игрока в защите, опека игрока в зоне, учебная игра 3*3, 4*4, 5*5.	1
	74	Круговая тренировка (развитие качеств и техническая подготовка - индивидуальные приёмы); комбинация из изученных индивидуальных технических приемов, учебная игра 3*3, 4*4, 5*5.	1
	75	Техника выполнения штрафного броска по кольцу /учет/, учебная игра	1
	76	Круговая тренировка (развитие качеств и техническая подготовка - индивидуальные приёмы); совершенствование комбинации из изученных технических приемов, учебная игра 4*4, 5*5.	1
	77	Техника выполнения комбинации из изученных технических приёмов /учет/, учебная игра 5*5.	1
ВОЛЕЙБОЛ	78	Нижняя прямая подача, передачи мяча сверху и снизу, приём мяча учебная игра в три передачи, с подачи, развитие выносливости медленный бег до 3 минут.	1
	79	Нижняя прямая подача, передачи мяча сверху через сетку, учебно – тренировочная игра с заданиями, развитие выносливости медленный бег до 3 минут.	1
	80	Нижняя прямая подача, передачи мяча сверху через сетку, учебно – тренировочная игра с заданиями, развитие выносливости медленный бег до 3 минут.	1
	81	Нижняя прямая подача, передачи мяча сверху через сетку, учебно – тренировочная игра с заданиями, развитие выносливости медленный бег до 3 минут.	1
	82	Нижняя прямая подача, передачи мяча сверху через сетку, учебно – тренировочная игра с заданиями, развитие выносливости медленный бег до 3 минут.	1
	83	Техника выполнения нижней прямой подачи /учет/, передачи мяча через сетку, прием мяча от сетки, прием мяча снизу после подачи, развитие выносливости бег 3 мин.	1
	84	Техника выполнения прием мяча снизу после подачи /учет/, передачи мяча через сетку, учебно – тренировочная игра с заданиями, развитие выносливости бег 3 мин.	1
	85	Круговая тренировка (развитие качеств и техническая подготовка - индивидуальные приёмы); учебно – тренировочная игра с заданиями, развитие выносливости бег 4 мин.	1
	86	КДП – силовой тест /учет/, учебно – тренировочная игра с заданиями, развитие выносливости медленный бег 4 минут.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	87	Правила безопасности при самостоятельных выполнениях упражнений. ОРУ – типа зарядки; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – челночный бег 3*10м /учет/, развитие выносливости медленный бег до 4 минут.	1
	88	ОРУ в парах на сопротивление; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов	1



		разбега, КДП – прыжок в длину с места /учет/, развитие выносливости медленный бег до 5 минут.	
	89	ОРУ С гимнастической скакалкой; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – тест на гибкость /учет/, развитие выносливости медленный бег до 5 минут.	1
	90	ОРУ В движении- интенсивно; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – бег с высокого старта 30м /учет/, развитие выносливости медленный бег до 5 минут.	1
	91	Беговые и прыжковые упражнения с препятствиями; КПД - силовой тест. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, развитие выносливости медленный бег до 6 минут.	1
	92	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега/учет/, развитие выносливости медленный бег до 6 минут.	1
	93	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» 15-20 шагов, КДП – бег на дистанции 1000м./учет/.	1
	94	Прыжки в длину в длину с разбега способом «согнув ноги», метания мяча на дальность с разбега, медленный бег до 6 мин.	1
	95	Прыжки в длину в длину с разбега способом «согнув ноги», метания мяча на дальность с разбега, медленный бег до 7 мин.	1
	96	Прыжки в длину в длину с разбега способом «согнув ноги», метания мяча на дальность с разбега, медленный бег до 7 мин.	1
	97	Техника прыжка в длину в длину с разбега способом «согнув ноги» с разбега 15-20 шагов /учет/, метания мяча на дальность с разбега, медленный бег до 7 мин.	1
	98	Метания мяча на дальность с разбега, медленный бег до 7 мин, подвижные игры с мячом.	1
	99	Кроссовая подготовка бег 1500м /учет/, игры с мячом.	1
	100-101	Метания мяча на дальность с разбега, медленный бег до 7 мин, подвижные игры с мячом.	2
	102	Техника метания мяча с 5-6 шагов разбега на дальность учет/, развитие силовых качеств медленный бег до 7 мин.	1
	103-104	Кроссовая подготовка бег 2000м /учет/, контроль двигательной подготовленности.	2
	105	Круговая тренировка, игры по выбору детей. Правила поведения на открытых водоемах, закаливающие процедуры, самостоятельные занятия на летних каникулах.	1
9 класс			

Раздел	№п/п	Что пройдено на уроке	Кол-во часов
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	1	Правила безопасности при метаниях; Здоровье и здоровый образ жизни. Низкий старт – стартовый разгон; КДП – челночный бег 3*10м /учет/ медленный бег до 2 минут.	1
	2	Простейшие приемы самомассажа. Низкий старт – стартовый разгон; КДП – бег 30м с высокого старта /учет/ медленный бег до 4 минут.	1
	3	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Низкий старт – стартовый разгон; КДП – прыжок в длину с места/учет/ медленный бег до 5 минут.	1
	4	Техника передачи эстафеты сверху; КДП – бег 1000м /учет/, развитие силовых качеств.	1
	5	Низкий старт бег 60 м; Техника передачи эстафеты сверху; в длину с разбега, КДП – силовой тест /учет/.	1
	6	Низкий старт бег 60 м /учет/; Техника передачи эстафеты сверху; прыжки в длину с разбега, метания мяча с разбега, медленный бег до 6 минут.	1
	7	Техника передачи эстафеты сверху /учет/; прыжки в длину с разбега, метания мяча с разбега, медленный бег до 7 минут.	1
	8	Прыжки в длину с разбега, метания мяча с разбега, развитие выносливости бег 1500метров /учет/.	1
	9	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прыжки в длину с разбега, метания мяча с разбега, медленный бег до 10минут.	1
	10	Правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий. Техника прыжки в длину с разбега /учет/, метания мяча с разбега, медленный бег до 10минут.	1
	11	Техника метания мяча с разбега /учет/, медленный бег до 11минут.	1
	12	Кроссовая подготовка бег 2000м. /учет/, развитие качеств, игры с элементами волейбола.	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ	13	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Передачи мяча в движении, эстафеты с элементами баскетбола.	1
	14	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Ведение мяча правой и левой рукой, передачи мяча в движении, эстафеты с элементами баскетбола.	1
	15	Бросок по кольцу в прыжке; ведение мяча правой и левой рукой, передачи мяча в движении, учебно – тренировочная двухсторонняя игра.	1
	16	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Действия двух нападающих против одного защитника; Бросок по кольцу в прыжке; учебно – тренировочная	1

		двухсторонняя игра	
	17	Действия двух нападающих против одного защитника; Бросок по кольцу в прыжке; учебно – тренировочная двухсторонняя игра	1
	18	Техника броска по кольцу в прыжке /учет/; Действия двух нападающих против одного защитника; учебно – тренировочная двухсторонняя игра	1
	19	Комбинация из изученных приемов (круговая тренировка); учебно – тренировочная двухсторонняя игра.	1
	20	Комбинация из изученных приемов (круговая тренировка); учебно – тренировочная двухсторонняя игра.	1
ВОЛЕЙБОЛ	21	Передачи мяча через сетку с перемещением; нижняя прямая подача; учебно – тренировочная игра с заданиями.	1
	22	Передачи мяча через сетку с перемещением; нижняя прямая подача; развитие силовых качеств; учебно – тренировочная игра с заданиями.	1
	23	Правила спортивных соревнований по волейболу. Верхняя прямая подача; прием мяча с подачи снизу; учебно – тренировочная игра с заданиями.	1
	24	Верхняя прямая подача; прием мяча с подачи снизу; учебно – тренировочная игра с заданиями.	1
	25	Техника верхней прямой подачи /учет/; прием мяча с подачи снизу; развитие силовых качеств. учебно – тренировочная игра с заданиями.	1
	26	Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи снизу; развитие силовых качеств. учебно – тренировочная игра с заданиями.	1
	27	Техника приема мяча с подачи снизу; учебно – тренировочная игра с заданиями.	1
ГИМНАСТИКА	28	Правила безопасности при занятиях на снарядах. ОРУ в парах;/юноши/ Лазания по канату (шесту) на руках; Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину. /девушки/ сед углом на бревне, составление комбинации на бревне из изученных ранее элементов.	1
	29	Элементы релаксации. ОРУ в парах;/юноши/ Лазания по канату (шесту) на руках; Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину. /девушки/ сед углом на бревне, соскок с колена махом назад, составление комбинации на бревне из изученных ранее элементов.	1
	30	ОРУ в парах;/юноши/ Техника лазания по канату на руках /учет/; Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину./девушки/ Техника «сед углом» на бревне /учет/, соскок с колена махом назад, составление комбинации на бревне из изученных ранее элементов.	1
	31	Победители Олимпийских игр. ОРУ с гимнастической скакалкой;/юноши/ Лазания по канату (шесту) в два приема на скорость; Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в	1

		длин./девушки/ сед углом на бревне, соскок с колена махом назад, комбинация на бревне из изученных ранее элементов с включением обязательных.	
	32	ОРУ с гимнастической скакалкой;/юноши/ Лазания по канату (шесту) в два приема на скорость; Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину. /девушки/ сед углом на бревне, соскок с колена махом назад, комбинация на бревне из изученных ранее элементов с включением обязательных.	1
	33	ОРУ с гимнастической палкой;/юноши/ Техника лазания по канату (шесту) в два приема на скорость /учет/; Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину. /девушки/ Техника комбинации на бревне из изученных ранее элементов с включением обязательных /учет/.	1
	34	ОРУ с гимнастической палкой;/юноши/ подъем переворотом силой на низкой перекладине; Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину. /девушки/ Вис согнувшись на нижней жерди; комбинации на бревне.	1
	35	ОРУ с гантелями/ю/, с набивными мячами /д/;/юноши/ подъем переворотом из виса на высокой перекладине; техника Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину. /девушки/ Вис прогнувшись (с помощью), согнувшись на нижней жерди, развитие силовых качеств.	1
	36	ОРУ с гантелями/ю/, с набивными мячами /д/;/юноши/ подъем переворотом из виса на высокой перекладине; техника Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину. /девушки/ Вис прогнувшись (с помощью), согнувшись на нижней жерди, развитие силовых качеств.	1
	37	ОРУ на гимнастической скамейке;/юноши/ подъем переворотом из виса на высокой перекладине, размахивания и соскок назад, развитие силовых качеств./девушки/ из виса на подколенках соскок в упор присев, опорный прыжок «бокком» через коня (высота 110см).	1
	38	ОРУ на гимнастической скамейке;/юноши/ Техника подъем переворотом силой на низкой перекладине /учет/ соединение на высокой перекладине, развитие силы./девушки/ Техника виса прогнувшись (с помощью) /учет/, соединение на брусках из изученных элементов, опорный прыжок «бокком» через коня (высота 110см).	1
	39	Гимнастическая полоса препятствий (отдельно /ю/ - /д/)/юноши/ Техника размахивания и соскок назад на высокой перекладине /учет/ соединение на высокой перекладине, развитие силы./девушки/ Техника / из виса на подколенках соскок в упор присев /учет/, соединение на брусках из изученных элементов, опорный прыжок «бокком» через коня (высота 110см).	1
	40	Гимнастическая полоса препятствий (отдельно /ю/ - /д/)/юноши/ Техника соединение на высокой перекладине /учет/, развитие силы./девушки/ Техника соединение на брусках из	1

		изученных элементов/учет/, опорный прыжок «бокком» через коня (высота 110см), равновесие, выпад вперед и кувырок вперед.	
	41	Гимнастическая полоса препятствий (отдельно /ю/ - /д/)/юноши/ КДП – подтягивания из вися на высокой перекладине /учет/; из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок с 3-4 шагов разбега./девушки/ КДП - поднимания туловища за 30 секунд /учет/, опорный прыжок «бокком» через коня (высота 110см), равновесие, выпад вперед и кувырок вперед, «мост» из положения стоя – встать.	1
	42	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/юноши/ из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок с 3-4 шагов разбега, составление акробатического соединения./девушки/ опорный прыжок «бокком» через коня (высота 110см), «мост» из положения стоя – встать, составление акробатического соединения.	1
	43	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/юноши/ из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок с 3-4 шагов разбега, составление акробатического соединения./девушки/ Техника опорного прыжок «бокком» через коня (высота 110см) /учет/, «мост» из положения стоя – встать, составление акробатического соединения.	1
	44	Круговая тренировка (техническая подготовка, развитие гибкости)/юноши/ из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок с 3-4 шагов разбега, составление акробатического /девушки/ «мост» из положения стоя – встать, составление акробатического соединения.	1
	45	Круговая тренировка (техническая подготовка) КДП – тест на гибкость /учет/, /юноши/ совершенствование акробатического соединения./девушки/ совершенствование акробатического соединения.	1
	46	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/юноши/ Техника из упора присев силой стойка на голове и руках /учет/, длинный кувырок с 3-4 шагов разбега, составление акробатического соединения./девушки/ Техника равновесия, выпад вперед и кувырок вперед /учет/, «мост» из положения стоя – встать, составление акробатического соединения.	1
	47	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/юноши/ Техника длинный кувырок с 3-4 шагов разбега/учет/, составление акробатического соединения./девушки/ Техника «мост» из положения стоя – встать /учет/, составление акробатического соединения.	1
	48	Круговая тренировка (развитие качеств гибкости, силы, координации)/юноши/ Техника	1

		выполнения акробатического соединения из изученных элементов/учет/./девушки/ Техника выполнения акробатического соединения из изученных элементов /учет/.	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурные нормы при занятиях на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный лыжный ход, прохождение дистанции 2 км.	1
	50	Попеременный и одновременный двухшажный лыжный ход, переход с одного лыжного хода на другой, прохождение дистанции 2 км.	1
	51	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом /учет/, одновременный одношажный лыжный ход, переход с одного лыжного хода на другой, прохождение дистанции 2 км.	1
	52	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом /учет/, одновременный одношажный, бесшажный лыжный ход, переход с одного лыжного хода на другой, прохождение дистанции 2 км.	1
	53	Техника передвижения одновременным одношажным ходом /учет/, одновременный бесшажный лыжный ход, переход с одного лыжного хода на другой, прохождение дистанции 3 км.	1
	54	Техника передвижения одновременным бесшажным ходом /учет/, одновременные и попеременные лыжные ходы, переход с одного лыжного хода на другой, прохождение дистанции 3 км.	1
	55	Совершенствование изученных лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км.	1
	56	Лыжные гонки на дистанции 1 км /учет/, совершенствование изученных лыжных ходов.	1
	57	Совершенствование изученных лыжных ходов, преодоление контр уклонов, прохождение дистанции 4 км.	1
	58	Техника проведения банных процедур. Закаливание организма. Совершенствование изученных лыжных ходов, преодоление контр уклонов, прохождение дистанции 4 км.	1
	59	Совершенствование изученных лыжных ходов, преодоление контр уклонов, прохождение дистанции 4 км.	1
	60	Основные этапы развития физической культуры в России. Совершенствование изученных лыжных ходов, преодоление контр уклонов, прохождение дистанции 4 км.	1
	61	Правила спортивных соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование изученных лыжных ходов, преодоление контр уклонов, прохождение дистанции 4 км.	1
	62	Лыжные гонки на дистанции 2 км /учет/, совершенствование изученных лыжных ходов.	1

	63	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом /учет/, Совершенствование изученных лыжных ходов, преодоление контр уклонов, прохождение дистанции 5 км.	1
	64	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом /учет/, Совершенствование изученных лыжных ходов, преодоление контр уклонов, прохождение дистанции 5 км.	1
	65	Техника передвижения одновременным одношажным ходом /учет/, Совершенствование изученных лыжных ходов, преодоление контр уклонов, прохождение дистанции 5 км.	1
	66	Техника передвижения одновременным бесшажным ходом /учет/, Совершенствование изученных лыжных ходов, преодоление контр уклонов, прохождение дистанции 5 км.	1
	67	Техника перехода с одного лыжного хода на другой /учет/, Совершенствование изученных лыжных ходов, прохождение дистанции 5 км.	1
	68	Лыжные гонки на дистанции 3 км /учет/, совершенствование изученных лыжных ходов.	1
БАСКЕТБОЛ	69	Беговые и прыжковые упражнения; Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу, бросок по кольцу после ведения, учебная игра 4*4, 5*5.	1
	70	Беговые и прыжковые упражнения; Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу, бросок по кольцу после ведения, броски по кольцу после передачи, учебная игра 4*4, 5*5.	1
	71	ОРУ с гимнастическими скакалками; Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу, Техника броска по кольцу после ведения /учет/, броски по кольцу после передачи, учебная игра 4*4, 5*5.	1
	72	ОРУ с гимнастическими скакалками; Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу, бросок по кольцу после ведения, Техника броска по кольцу после передачи /учет/, учебная игра 4*4, 5*5.	1
	73	ОРУ с набивными мячами; Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу, бросок по кольцу после ведения, броски по кольцу после передачи, броски по кольцу в прыжке, учебная игра 4*4, 5*5.	1
	74	ОРУ с набивными мячами; Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу, бросок по кольцу после ведения, броски по кольцу после передачи, броски по кольцу в прыжке, учебная игра 4*4, 5*5.	1
	75	Круговая тренировка (развитие качеств и техническая подготовка -индивидуальные приёмы);Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу, бросок по кольцу после ведения, броски по кольцу после передачи, Техника броска по кольцу в прыжке /учет/, учебная игра 4*4, 5*5.	1
	76	Круговая тренировка (развитие качеств и техническая подготовка -индивидуальные приёмы);	1

		Комбинация из изученных приемов, учебная игра 4*4, 5*5.	
	77	Техника выполнения комбинации из изученных приёмов /учет/, учебная игра 4*4, 5*5.	1
ВОЛЕЙБОЛ	78	Нижняя прямая подача, передачи мяча сверху с переменной мест, учебная игра в три передачи, развитие выносливости медленный бег до 3 минут.	1
	79	Нижняя прямая подача, передачи мяча сверху с переменной мест через сетку, учебная игра в три передачи, развитие выносливости медленный бег до 3 минут.	1
	80	Нижняя прямая подача, передачи мяча сверху с переменной мест через сетку, прием мяча от сетки, учебная игра в три передачи, развитие выносливости медленный бег до 3 минут.	1
	81	Техника выполнения нижней прямой подачи /учет/, передачи мяча сверху с переменной мест через сетку, прием мяча от сетки, прием мяча снизу после подачи, учебная игра в три передачи, развитие выносливости бег 3 мин.	1
	82	Верхняя прямая подача, прием мяча снизу после подачи, учебная игра в три передачи, развитие выносливости медленный бег до 4 минут.	1
	83	Верхняя прямая подача, прием мяча снизу после подачи, /, передачи мяча сверху с переменной мест через сетку, прием мяча от сетки учебная игра в три передачи, развитие выносливости медленный бег до 4 минут.	1
	84	Верхняя прямая подача, прием мяча снизу после подачи, /, передачи мяча сверху с переменной мест через сетку, прием мяча от сетки учебная игра в три передачи.	1
	85	Техника выполнения верхней прямой подачи /учет/, прием мяча снизу после подачи, передачи мяча сверху с переменной мест через сетку, прием мяча от сетки, учебная игра в три передачи, развитие выносливости медленный бег до 5 минут.	1
	86	КДП – силовой тест /учет/, учебная игра в три передачи, развитие выносливости медленный бег до 5 минут.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	87	Правила безопасности при самостоятельных выполнениях упражнений. ОРУ – типа зарядки; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – челночный бег 3*10м /учет/, развитие выносливости медленный бег до 5 минут.	1
	88	ОРУ в парах на сопротивление; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – прыжок в длину с места /учет/, развитие выносливости медленный бег до 6 минут.	1
	89	ОРУ С гимнастической скакалкой ;Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – тест на гибкость /учет/, развитие выносливости медленный бег до 6 минут.	1
	90	ОРУ В движении интенсивно ;Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, КДП – бег с высокого старта 30м /учет/, развитие выносливости медленный бег до 6	1



		минут.	
	91	Беговые и прыжковые упражнения с препятствиями; Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега, развитие выносливости медленный бег до 6 минут.	1
	92	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега/учет/, развитие выносливости медленный бег до 6 минут.	1
	93	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», КДП – бег на дистанции 1000м./учет/.	1
	94	Олимпийские игры современности. Прыжки в длину в длину с разбега способом «согнув ноги», метания мяча на дальность с разбега, медленный бег до 7 мин.	1
	95-96	Прыжки в длину в длину с разбега способом «согнув ноги», метания мяча на дальность с разбега, медленный бег до 8 мин.	2
	97	Техника прыжка в длину в длину с разбега способом «согнув ноги» /учет/, метания мяча на дальность с разбега, медленный бег до 8 мин.	1
	98	Метания мяча с 5-7 шагов разбега на дальность (девочки)/учет/, развитие силовых качеств медленный бег до 8 мин.	1
	99	Техника метания мяча с 5-7 шагов разбега на дальность /учет/, развитие силовых качеств медленный бег до 8 мин.	1
	100-101	Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Круговая тренировка, эстафетный бег, игры «Мяч в воздухе», «Картошка».	2
	102	Круговая тренировка, Правила поведения на открытых водоемах, закаливающие процедуры, самостоятельные занятия на летних каникулах. Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма.	1

#### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

<p>отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>		<p>движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	
--	--	---	--

### Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся <b>умеет</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
---	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2016 г. (Стандарты второго поколения).
3. УМК М.Я.Виленский Физическая культура. 5-7 классы. учебник для общеобразовательных учреждений) М: Просвещение 2014г.
4. Авторская программа В.И. Лях Физическая культура 5-9 классы, предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2019),
5. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2012

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
<b>1</b>	<b>Библиотечный фон (книгопечатная продукция)</b>		
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-метадического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы	Д	
3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
4	<p><b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</b></p> <p>Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич</i>. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p>	К	<p>Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p>
	<i>В. И. Лях, А. А. Зданевич</i> . Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.		
	<p><i>В. И. Лях</i>. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов</i>. Внеурочная деятельность учащихся.</p>		

	<p>Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		
5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		В составе библиотечного фонда
<b>2</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
2.3	Козел гимнастический	Г	
2.4	Конь гимнастический	Г	
2.5	Перекладина гимнастическая	Г	
2.6	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
2.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
2.9	Маты гимнастические	Г	
2.10	Скакалка гимнастическая	К	
<b>Легкая атлетика</b>			

2.11	Планка для прыжков в высоту	Д	
2.12	Стойка для прыжков в высоту	Д	
2.13	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
2.14	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
2.15	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
2.16	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
2.17	Стойки волейбольные универсальные	Д	
2.18	Сетка волейбольная	Д	
2.19	Мячи волейбольные	Г	
2.20	Ворота для мини-футбола	Д	
2.21	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
2.22	Мячи футбольные	Г	
2.23	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<b>Средства первой помощи</b>			
2.25	Аптечка медицинская	Д	
<b>3</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
3.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
3.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
<b>4</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
4.1	Игровое поле для мини-футбола	Д	
4.2	Площадка игровая волейбольная	Д	

