

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Средняя общеобразовательная школа поселка Молодежный»**

РАССМОТРЕНО

на заседании

методического совета

протокол № 5

от «14» 06 2021 г.

РАССМОТРЕНО

на педагогическом


совете протокол № 1

от «31» 08 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Е.Н. Карabanь


«14» 06 2021 г.

**Рабочая программа учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(название предмета, курса)

для 5-9 классов

срок реализации программы: 5 лет

уровень: общеобразовательный

(с углубленным изучением предмета, профильный, общеобразовательный)

Составитель:

Ф.И.О.: Гоголь Дмитрий Александрович,

Должность: учитель физической культуры
МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»

Квалификационная категория: высшая

2021 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Основной образовательной программы основного общего образования МОУ ИРМО «СОШ посёлка Молодежный».

Тематическое планирование составлено на основе рабочей программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях, - 4-е изд. - Москва, Издательство «Просвещение», 2020 год».

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 5-6-7 классы: учебник для образовательных учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. 8-е издание-М.: Просвещение, 2016. 239 с.

Место предмета в учебном плане: обязательная часть.

Предметная область: физическая культура и ОБЖ.

Основная цель курса: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи курса:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

В соответствии с учебным планом МОУ ИРМО «СОШ посёлка Молодежный» на 2021-2022 учебный год на изучение физической культуры в 6-9 классах отводится 3 часа в неделю. В 5 классах – 2 часа.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-------	---------	---------	---------	---------	---------

	2021-2022	2021-2022	2021-2022	2021-2022	2021-2022
Количество учебных недель	34	34	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	2	3	3	3	3
Количество часов в год	68	102	102	102	102

Далее, с 2021 года с 5 класса количество часов физической культуры по уровню основного общего образования – 2 часа в неделю, 68 часов в год, без реализации вариативных модулей.

План перехода на физическую культуру (2 часа в неделю):

Класс	5 класс 2022- 2023	6 класс 2022- 2023	7 класс 2022- 2023	8 класс 2022- 2023	9 класс 2022- 2023
Количество учебных недель	34	34	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	2	2	3	3	3
Количество часов в год	68	68	102	102	102

Класс	5 класс 2023- 2024	6 класс 2023- 2024	7 класс 2023- 2024	8 класс 2023- 2024	9 класс 2023- 2024
Количество учебных недель	34	34	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	2	2	2	3	3
Количество часов в год	68	68	68	102	102

Класс	5 класс 2024- 2025	6 класс 2024- 2025	7 класс 2024- 2025	8 класс 2024- 2025	9 класс 2024- 2025
Количество учебных недель	34	34	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	2	2	2	2	3
Количество часов в год	68	68	68	102	102

Класс	5 класс 2025- 2026	6 класс 2025- 2026	7 класс 2025- 2026	8 класс 2025- 2026	9 класс 2025- 2026
Количество учебных недель	34	34	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	2	2	2	2	2
Количество часов в год	68	68	68	102	68

В связи с учебным планом, который ежегодно составляется и утверждается с учетом пожелания участников образовательных отношений, в программу по физической культуре вносились изменения (в части третьего часа физической культуры – ритмика или плавание). Когда третий час физкультуры был использован 1

час плавания или ритмики (вариативный модуль содержания), физическая культура в спортивном зале (спортплощадке) – инвариантный модуль - составляла 2 часа в неделю. С 2021 года в 6-9 классах три часа без вариативных модулей.

Инвариантные модули

Распределение часов программы в зале (спортплощадке), 3 часа в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Лыжная подготовка	27	27	27	27	27
	Итого в год	102	102	102	102	102

Распределение часов программы в зале (спортплощадке), 2 часа в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	50	50	50	50	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	7	7	7	7	7
1.4	Легкая атлетика	18	18	18	18	18
1.5	Кроссовая подготовка	7	7	7	7	7
2	Вариативная часть	18	18	18	18	18
2.1	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
	Итого	68	68	68	68	68

Вариативные модули (использовались до 2021 года):

Плавание	2018-2019	2019-2020	34 часа
Ритмика	2019-2020	2020-2021	34 часа

2. Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с

принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

-в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

-в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

-в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному

из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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 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;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур,

- профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
 - умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Определение уровня физической подготовленности учащихся 5 класс (критерии)

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бег на 30 м (сек.)	5,3	5,4-6,1	6,2	5,4	5,5-6,2	6,3
2	Бег 60 м (сек)	10,0	10,1-11,1	11,2	10,4	10,5-11,6	11,7
3	Челночный бег 3 по 10 м (сек)	8,2	8,3-8,5	8,6	8,6	8,7-9,0	9,1
4	Прыжок в длину с места (м)	179	178-135	134	164	163-125	124
5	Бег 1000м. (мин)	4,45	4,46-6,45	6,46	5,20	5,21-7,20	7,21
6	Подтягивание мальчики высокая перекладина	8	7-4	3			
7	Подтягивание девочки низкая перекладина				14	13-6	5

Определение уровня физической подготовленности учащихся 6 класс (критерии)

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бег на 30 м (сек.)	5,3	5,4-6,1	6,2	5,4	5,5-6,2	6,3
2	Бег 60 м (сек)	10,0	10,1-11,1	11,2	10,4	10,5-11,6	11,7
3	Челночный бег 4 по 9 м (сек)	10,0	10.1-11.4	11,5	10,3	10,4-11,4	11,5
4	Прыжок в длину с места (м)	179	178-135	134	164	163-125	124
5	Бег 1000м. (мин)	4,45	4,46-6,45	6,46	5,20	5,21-7,20	7,21
6	Подтягивание мальчики высокая перекладина	8	7-4	3			
7	Подтягивание девочки низкая перекладина				14	13-6	5

Определение уровня физической подготовленности учащихся 7 класс (критерии)

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бег на 30 м (сек.)	5,0	5,1-5,8	5,9	5,2	5,3-6,0	6,1
2	Бег 60 м (сек)	10,0	10,1-11,1	11,2	10,4	10,5-11,6	11,7
3	Челночный бег 4 по 9 м (сек)	9,8	9,9 -10,7	10,8	10,1	10,2-11,2	11,3
4	Прыжок в длину с места (м)	180	179-150	149	170	169-145	144
5	Бег 1000м. (мин)	4,20	4,21-5,20	5,21	5,00	5,01-6,00	6,01
6	Подтягивание мальчики высокая перекладина	8	7-4	3			
7	Подтягивание девочки низкая перекладина				14	13-6	5

Определение уровня физической подготовленности учащихся 8 класс (критерии)

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бег на 30 м (сек.)	4,7	5,4	5,5	5,0	5,9	6,0
2	Бег 60 м (сек)	9,2	10,4	10,5	9,7	10,6	10,7
3	Челночный бег 3 по 10 м (сек)	7,2	8,2	8,3	7,6	8,6	8,7
4	Прыжок в длину с места (м)	210	180	170	185	155	145
5	Бег 2000м.(юноши), 1000м. (дев) (мин)	10,00	11,40	11,50	4,50	5,50	5,51
6	Подтягивание мальчики высокая перекладина	11	6	5			
7	Подтягивание девочки низкая перекладина				16	8	7

Определение уровня физической подготовленности учащихся 9 класс (критерии)

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бег на 30 м (сек.)	4,6	5,1	5,2	4,9	5,8	5,9
2	Бег 60 м (сек)	8,8	9,8	9,9	9,4	10,4	10,5
3	Челночный бег 3 по 10 м (сек)	7,0	8,0	8,1	7,4	8,4	8,5
4	Прыжок в длину с места (м)	220	190	180	190	160	150
5	Бег 2000м.(юноши), 1000м. (дев) (мин)	9,40	11,20	11,25	4,40	5,40	5,41
6	Подтягивание мальчики высокая перекладина	12	6	5			
7	Подтягивание девочки низкая перекладина				17	9	8

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик 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;
- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Уровень подготовки учащихся

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3x10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26

Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
-------------------------	------	------	------	------	------	------

6 класс

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3x10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18

Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
Гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров	без учета времени					

7 класс

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30

Челночный бег 3x10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00

8 класс

Ученик научится:

- 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.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3x10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00

9 класс

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;
- 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* физическими упражнениями.
 - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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, лыжных прогулок и 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и 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 лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3x10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров	без учета времени					

3. Содержание учебного предмета «физическая культура»

Содержание программного материала состоит из двух разделов, теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала - «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка»

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планированию самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.

Способы двигательной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, подвижных перемен. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Физическое совершенствование.

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления.

Гигиенические требования к проведению физкультурминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом

бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры:

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления

комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие

композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних

Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из

колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от

груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

Содержание части «Лыжная подготовка»

Управление лыжами при поворотах на месте, передвижение ступающим и скользящим шагом, преодоление небольших подъемов и спускание с пологих спусков, поворот переступанием в движение. спуск в низкой стойке, поворот переступающим шагом в движение, а также торможение упором и «плугом».

В 5-6 классах продолжается изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Одновременные ходы изучаются и совершенствуются в 5-8 классах, также продолжается изучение способов подъемов, спусков и поворотов в движение, преодоление неровностей склонов и начинается изучение попеременного четырехшажного хода. Изучение и совершенствование попеременного двухшажного хода, сила и скорость отталкивания, длина скользящего шага.

Изучение одновременных ходов на уроках лыжной подготовки начинается в 5-ом классе с бесшажного хода. В начале обучения в 6-ом классе главное овладеть схемой движения в этом ходе. В следующих классах при совершенствовании техники одновременного двухшажного хода продолжается исправление ошибок в цикле хода. В 7-8-ых классах параллельно с совершенствованием одновременного двухшажного хода изучается одновременный одношажный ход-основной и стартовый вариант.

Коньковый ход - новый способ передвижения, изучение которого вводится в программу начиная с 8-го класса. Отталкивание внутренним ребром и общая координация движений. Затем обучение идет по пути устранения ошибок и совершенствования отдельных элементов хода.

В 5-8-ых классах продолжается совершенствование торможения «плугом» и упором в то же время продолжается изучение и совершенствование стоек спуска и поворотов в движение. Важным разделом в лыжной подготовке является изучение преодоления неровностей при спуске со склонов. Изучая подъемы «полуелочкой» следует сосредоточить внимание на кантование отводимой лыжи, это сразу улучшает устойчивость и создает уверенную опору. К окончанию лыжной подготовки в 8-ом классе по существу заканчивается изучение всех основных способов передвижения на лыжах. Наиболее сложным для изучения в классах основной школы, начиная с 9-го, является попеременный четырехшажный ход.

В 9-ом классе изучаются переходы с хода на ход, преодоление уклонов и выхода со склона. Способы передвижения с хода на хода изучаются в 9-ом классе после повторения попеременных и одновременных ходов с тем, чтобы на первых уроках восстановились навыки в технике передвижения. На уроках лыжной подготовки в 9ом классе заканчивается изучение нового материала по способам передвижения на лыжах.

Нагрузка планируется в зависимости от подготовленности школьников. В домашние задания включаются упражнения на развитие физических качеств, в первую очередь выносливости и быстроты прохождения отрезков с максимальной скоростью.

Лыжная подготовка проводится в форме урока.

Тематическое планирование по разделам содержания

Распределение часов, 3 часа в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Лыжная подготовка	27	27	27	27	27
	Итого в год	102	102	102	102	102

Распределение часов, 2 часа в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	50	50	50	50	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол,	18	18	18	18	18

	баскетбол)					
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	7	7	7	7	7
1.4	Легкая атлетика	18	18	18	18	18
1.5	Кроссовая подготовка	7	7	7	7	7
2	Вариативная часть	18	18	18	18	18
2.1	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
	Итого	68	68	68	68	68

4. Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

Спортивное оборудование

1. Козел гимнастический - 1 шт.
2. Мостик гимнастический - 1шт.
3. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный – 2 шт.
4. Стенка гимнастическая шведская - 14 шт.
5. Скамейка гимнастическая – 4 шт.
6. Велотренажер - 2 шт.
7. Беговая дорожка электрическая – 1 шт.
8. Турник – 5 шт.
9. Стойка для прыжков в высоту – 2 шт.
10. Планка для прыжков в высоту – 1 шт.
11. Сетка волейбольная – 1 шт.
12. Секундомер - 1 шт.

Спортивный инвентарь

1. Мат гимнастический - 6 шт.
2. Гантели – 10 - 12 шт.
3. Канат – 1 шт.
4. Коврик ППЭ – 10 шт.
5. Мяч баскетбольный - 20 шт.
6. Мяч волейбольный - 12 шт.
7. Мяч футбольный - 12 шт.
8. Мячи теннисные – 20 шт.
9. Мячи резиновые – 12 шт.
10. Мячи для метания (150 г) – 15 шт.
11. Мячи набивные (1 кг) – 4 шт.
12. Набор для бочче – 1 шт.
13. Ракетки для бадминтона – 12 шт.
14. Воланы для бадминтона – 20 шт.
15. Скакалки – 20 шт.
16. Обруч – 12 шт.
17. Фитболы – 6 шт.
18. Фишки – 20 шт.

5. Система контроля и зачётные требования

4.1. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе НП являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по СФП, технической подготовке и теоретической подготовке, освоение объемов тренировочных нагрузок, отсутствие медицинских противопоказаний.

Нормативы для групп третьего года обучения являются приемными для зачисления в учебно-тренировочные группы, которое проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями.

Зачисление в группы совершенствования спортивного мастерства происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в УТ группах по результатам контрольных испытаний и имеющих разряд КМС.

Критериями оценки занимающихся на этапе ССМ являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, спортивные результаты, освоение теоретического раздела программы.

Для многолетнего мониторинга за физическим развитием, динамикой результатов и показателей подготовленности на каждого спортсмена заполняется индивидуальная карта.

Все нормативы указаны в разделе содержания данной программы.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Средняя общеобразовательная школа поселка Молодежный»

Календарно-тематическое планирование

на 2021-2022 учебный год

по предмету физическая культура

для учащихся 5 - 9 классов

Программу разработал: учитель физической культуры
Гоголь Дмитрий Александрович, учитель высшей категории

5 класс

№ урока	Неделя	Тема урока	Дата фактическая	примечание
1		Правила и техника безопасности на уроке физ-ры.		
2		Разновидности ходьбы. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
3		Обучение высокому старту.		
4		Тестовые упражнения в прыжках с места и в отжимании.		
5		Бег на 30 м. Метание малого мяча.		
6		Челночный бег, бросок набивного мяча мяча.		
7		Челночный бег 3х10м; метание в вертикальную цель.		
8		Развитие скорости в беге на короткие дистанции и метание мяча.		
9		Бег 1000 м. Футбол.		
10		Техника безопасности по спортивным играм		
11		Обучение стойке баскетболиста		
12		Обучение ведению мяча.		
13		Ведение мяча с изменением направления		
14		Ловля и передача мяча двумя руками.		
15		Остановка шагом и прыжком. Подвижные игры		
16		Подвижные игры с мячами		
17		Гимнастика. Правила ТБ. Лазание и перелезание. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
18		Упражнения в равновесии, комплекс упражнений на полу.		
19		Развитие осанки, повторение строевых приемов.		
20		Упражнения с гимнастической скамейкой.		
21		Перестроения в шеренге, эстафеты с мячами.		
22		Упражнения с гимнастическими палками		
23		Упражнения с набивными мячами		
24		Лазание по наклонной скамейке		
25		Строевые упражнения; кувырок вперед.		

26		Кувырок вперед; стойка на лопатках		
27		Упражнения в равновесии		
28		Упражнения в висах и упорах.		
29		Акробатические упражнения.		
30		Акробатические упражнения.		
31		Лазание по гимнастической стенке		
32		Полоса препятствий		
33		Волейбол. Правила ТБ. Стойка игрока		
34		Техника передвижений на волейбольной площадке.		
35		Приём и передача мяча сверху двумя руками.		
36		Приём и передача мяча сверху двумя руками.		
37		Приём и передача мяча сверху двумя руками.		
38		Приём и передача мяча снизу двумя руками.		
39		Приём и передача мяча снизу двумя руками.		
40		Передачи мяча над собой на месте и в движении.		
41		Передача мяча в парах, встречная.		
42		Приём и передача мяча сверху двумя руками.		
43		Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча		
44		Передача мяча с перемещением в разные стороны.		
45		Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
46		Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча		
47		Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
48		Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		
49		Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.		
50		Обучение приему мяча снизу. Передача мяча двумя		

		руками сверху –		
51		Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.		
52		Нижняя прямая подача с 6-8 м. Развитие ловкости		
53		Приём мяча через сетку. Игра		
54		Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.		
55		Баскетбол. ТБ на уроках по спортиграм. Стойка и передвижения игрока.		
56		Ведение мяча с изменением направления.		
57		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
58		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.		
59		Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.		
60		Правила и техника безопасности в легкой атлетике.		
61		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции		
62		Тестирование прыжков в длину с места (нормы ГТО). Круговая тренировка		
63		Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка		
64		Метание мяча, прыжок в длину		
65		Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат (нормы ГТО)		
66		Спринтерский бег до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат (нормы ГТО)		
67		Спринтерский бег до 60 метров. Бег 60м – контроль на результат (нормы ГТО)		
68		Кроссовая подготовка 1000 м. Футбол		

6 класс

№ урока	неделя	Тема урока	Дата фактическая	примечание
1		Правила ТБ на уроках . ОБЖ Велосипедные походы и безопасность туристов.		
2		Техника прыжков в длину		
3		Техника спринтерского бега.		
4		Контрольные нормативы.		
5		Техника бега на длинные дистанции.		
6		Прыжки в длину. Бег 30 м на р-т		
7		Прыжки в длину. Бег 1000 м на р-т		

8		Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10		
9		Бег с преодолением препятствий.		
10		Длительный бег в равномерном темпе.		
11		Техника метания малого мяча		
12		Метание мяча. Бег 60 м. на результат.		
13		Прыжки в длину. Элементы футбола.		
14		Метание малого мяча на результат.		
15		Полоса препятствий. ОБЖ. Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности		
16		Баскетбол. Правила ТБ. .		
17		Остановка прыжком и в два шага.		
18		Ведение мяча с изменением направления.		
19		Передачи мяча одной и двумя руками		
20		Броски мяча после ведения.		
21		Совершенствование ведения и передач мяча в парах		
22		Ловля и передача мяча в тройках		
23		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
24		Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.		
25		Бросок мяча с места, в движении после ловли и ведения.		
26		Штрафной бросок. Перехват.		
27		Техника и тактика игры в мини - баскетбол.		
28		Баскетбол. Правила ПБ. Ведение мяча. ОБЖ. Факторы ,оказывающие влияние безопасность человека в выездном туризме.		
29		Ведение мяча с пассивным сопротивлением.		
30		Техника перемещений и владения мячом.		
31		Обманные действия.		
32		Передачи мяча одной и двумя руками		
33		Ловля и передачи мяча с продвижением вперед.		
34		Броски одной и двумя руками с места и в прыжке.		

35		Броски мяча с продвижением вперёд.		
36		Бросок в движении после ловли мяча.		
37		Броски мяча после ведения.		
38		Броски мяча в движении после ловли мяча.		
39		Вырывание и выбивание мяча на месте.		
40		Выбивание мяча при ведении. Перехват.		
41		Бросок после ведения с пассивным противодействием.		
42		Групповые тактические действия.		
43		Тактика игры. Тактика свободного нападения.		
44		Позиционное нападение.		
45		Зонная защита под своим кольцом.		
46		Нападение через центрального игрока.		
47		Нападение быстрым прорывом.		
48		Учебная игра по правилам мини - баскетбола.		
49		Волейбол. Правила ТБ. Подготовка и проведение лыжных походов		
50		Техника передвижений на волейбольной площадке.		
51		Приём и передача мяча сверху двумя руками.		
52		Приём и передача мяча сверху двумя руками.		
53		Приём и передача мяча снизу двумя руками.		
54		Приём и передача мяча снизу двумя руками.		
55		Передачи мяча над собой на месте и в движении.		
56		Передача мяча в парах, встречная.		
57		Передача мяча с перемещением в разные стороны.		
58		Передача мяча через сетку.		
59		Совершенствование техники приёма и передач мяча		
60		Техника нижней прямой подачи.		
61		Совершенствовать технику подач мяча		
62		Приём мяча после подачи.		

63		Совершенствовать приём мяча после подач.		
64		Техника нападающего удара. Правила волейбола.		
65		Разбег, прыжок, отталкивание, удар.		
66		Удар по летящему мячу стоя на месте.		
67		Нападающий удар через сетку.		
68		Нападающий удар из зоны 2.		
69		Нападающий удар из зоны 4.		
70		Совершенствовать технику нападающего удара		
71		Совершенствовать технику нападающего удара		
72		Тактика игры в волейбол.		
73		Учебная игра по упрощенным правилам.		
74		Блокирование: одиночное и групповое.		
75		Страховка от нападающего удара.		
76		Приём мяча от нападающего удара		
77		Защита от нападающего удара		
78		Учебная игра с соблюдением основных правил.		
79		Баскетбол. Правила ТБ. ОБЖ. Здоровый образ жизни и профилактика утомления.		
80		Ведение мяча правой и левой рукой		
81		Совершенствование техники перемещений и владения мячом.		
82		Передачи мяча одной и двумя руками на месте		
83		Передачи мяча одной и двумя руками в движении.		
84		Выбивание мяча при ведении. Перехват.		
85		Броски одной и двумя руками с места и в прыжке.		
86		Ловля и передачи мяча с продвижением вперёд.		
87		Броски мяча после ведения.		
88		Тактика игры. Тактика свободного нападения.		
89		Техника защиты. Броски мяча на месте и в движении.		
90		Учебная игра по правилам мини - баскетбола.		

91		Правила ТБ. Техника бега на 30 м с высокого старта		
92		Техника прыжков в длину.		
93		Техника прыжков в длину. Бег 30 метров.		
94		Кроссовая подготовка. Бег 60 м.		
95		Контрольные нормативы.		
96		Длительный бег. Элементы футбола.		
97		Прыжки в длину. Челночный бег 3x10 м. Футбол.		
98		Метание мяча. 1000м на результат.		
99		Равномерный бег с преодолением препятствий.		
100		Ведение, удары в футболе. ОБЖ. Водные походы и обеспечение безопасности на воде.		
101		Полоса препятствий.		
102		Итоговый урок.		

7 класс

№ урока	Неделя	Тема урока	Дата фактическая	Примечание
1		Правила поведения и ТБ на уроке физкультуры. О здоровом образе жизни – теоретический материал.		
2		Правила ТБ на уроках легкой атлетики. ОБЖ Велосипедные походы и безопасность туристов.		
3		Техника прыжков в длину		
4		Техника бега на длинные дистанции.		
5		Контрольные нормативы.		
6		Длительный бег в равномерном темпе.		
7		Прыжки в длину. Бег 30 м на р-т		
8		Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10		
9		Бег с преодолением препятствий.		
10		Прыжки в длину. Элементы футбола.		
11		Метание мяча. Бег 60 м. на результат.		
12		Полоса препятствий. ОБЖ. Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности		
13		Баскетбол. Правила ТБ. .		
14		Остановка прыжком и прыжком		
15		Ведение мяча с изменением направления.		
16		Передачи мяча одной и двумя руками		
17		Броски мяча после ведения.		
18		Совершенствование ведения и передач мяча в парах		
19		Ловля и передача мяча в тройках		
20		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
21		Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.		
22		Бросок мяча с места, в движении после ловли и		

		ведения.		
23		Штрафной бросок. Перехват.		
24		Техника и тактика игры в мини - баскетбол.		
25		2 ч. Баскетбол. Правила ПБ. Ведение мяча. ОБЖ. Факторы ,оказывающие влияние безопасность человека в выездном туризме.		
26		Ведение мяча с пассивным сопротивлением.		
27		Техника перемещений и владения мячом.		
28		Обманные действия.		
29		Передачи мяча одной и двумя руками		
30		Ловля и передачи мяча с продвижением вперёд.		
31		Броски одной и двумя руками с места и в прыжке.		
32		Броски мяча с продвижением вперёд.		
33		Бросок в движении после ловли мяча.		
34		Броски мяча после ведения.		
35		Броски мяча в движении после ловли мяча.		
36		Вырывание и выбивание мяча на месте.		
37		Выбивание мяча при ведении. Перехват.		
38		Бросок после ведения с пассивным противодействием.		
39		Групповые тактические действия.		
40		Тактика игры. Тактика свободного нападения.		
41		Позиционное нападение.		
42		Зонная защита под своим кольцом.		
43		Нападение через центрального игрока.		
44		Нападение быстрым прорывом.		
45		Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в прыжке.		
46		Бросок мяча с места, в движении после ловли и ведения.		
47		Штрафной бросок. Перехват.		
48		Учебная игра по правилам мини - баскетбола.		
49		3 ч. Т.Б. при занятиях волейболом. Стойка волейболиста.		
50		Стойки и перемещения.		
51		Комбинации из освоенных стоек и перемещений.		
52		Обучение технике приема мяча.		
53		Обучение технике приема мяча.		
54		Обучение технике передач мяча.		
55		Обучение технике передач мяча.		
56		Передача мяча двумя руками над собой на месте.		
57		Передача мяча двумя руками над собой в движении.		
58		Передача мяча двумя руками с набрасыванием.		
59		Передача мяча двумя руками через сетку.		
60		Передача мяча двумя руками встречная.		
61		Приём мяча снизу с набрасывания.		
62		Приём и передача мяча снизу двумя руками в парах.		
63		Приём и передача мяча снизу двумя руками в парах.		
64		Совершенствовать приём мяча. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек (практическое занятие).		
65		Совершенствовать приём мяча в парах.		
66		Совершенствование передач мяча в парах.		
67		Обучение нижней прямой подаче мяча.		
68		Обучение нижней прямой подаче мяча.		

69		Совершенствование нижней прямой подачи мяча.		
70		Совершенствование нижней прямой подачи мяча.		
71		Приём мяча после подачи.		
72		Приём мяча после подачи.		
73		Совершенствовать приём мяча после подачи.		
74		Обучение нападающему удару.		
75		Обучение нападающему удару.		
76		Техника и тактика игры в волейбол.		
77		Контрольные нормативы. Полоса препятствий.		
78		Подвижные игры и эстафеты с мячами.		
79		Контрольные нормативы. Подвижные игры.		
80		4 ч. Баскетбол. Правила БТ. Первая помощь при различных видах повреждений. Ведение мяча.		
81		Ведение мяча правой и левой рукой.		
82		Ведение мяча с изменением направления.		
83		Передача мяча двумя руками от груди.		
84		Передача мяча одной рукой от плеча.		
85		Ловля и передача мяча на месте.		
86		Ловля и передача мяча в движении.		
87		Броски мяча на месте и в движении.		
88		Броски мяча после ведения.		
89		Контрольные нормативы.		
90		Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах и т.д. (практическое занятие). Подвижные игры и эстафеты.		
91		Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Техника бега на 30 м		
92		Челночный бег 3x10м		
93		Бег на длинные дистанции. Футбол.		
94		Прыжки в длину. Метание мяча.		
95		Бег 60м. Метание мяча.		
96		Метание малого мяча в цель.		
97		Метание малого мяча на дальность.		
98		Бег 1000 м. Футбол.		
99		Кроссовая подготовка. Футбол.		
100		Полоса препятствий. Футбол.		
101		Бег с преодолением препятствий.		
102		Итоговый урок.		

8 класс

№ урока	Неделя	Тема урока	Дата фактическая	Примечание
1		1ч. Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры. 24 ч.		
2		Техника выполнения прыжков в длину		
3		Контрольные нормативы по физической подготовленности		
4		Контрольные нормативы по физической подготовленности		
5		Развитие выносливости. Полоса препятствий.		
6		Техника бега на длинные дистанции. Силовые упражнения		
7		6 минутный бег. Прыжки в длину.		

8	Равномерный бег от 5 до 8 минут. Метание мяча.		
9	Метание мяча с разбега. Элементы футбола.		
10	Кроссовая подготовка. Техника футбола.		
11	Кросс 1500 м. Ведение, удары в футболе.		
12	Метание мяча на результат. Футбол.		
13	Бег с преодолением препятствий. Правила по мини - футболу.		
14	Бег 2000 м. Учебная игра в футбол.		
15	Полоса препятствий. Учебная игра в футбол.		
16	Баскетбол. Правила ТБ. Ведение и передачи мяча.		
17	Ведение и передачи мяча одной и двумя руками.		
18	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		
19	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		
20	Броски мяча после ведения.		
21	Броски мяча после ведения. Учебная игра.		
22	Ведение и передачи мяча в парах.		
23	Ведение и передачи мяча в парах.		
24	Передача мяча в движении. Броски в кольцо.		
25	2ч. Баскетбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм 24 ч.		
26	Повороты на месте. Броски одной и двумя руками.		
27	Повороты с мячом. Учебная игра.		
28	Баскетбол. Правила ПБ. Ведение, броски мяча.		
29	Ведение мяча с сопротивлением. Повороты с мячом.		
30	Остановка в два шага. Ведение мяча с сопротивлением.		
31	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.		
32	Остановка в два шага и прыжком. Правила баскетбола.		
33	Броски в движении после двух шагов. Стритбол. Правила.		
34	Броски после двух шагов. Учебная игра в стритбол.		
35	Броски мяча с продвижением вперед. Учебная игра в стритбол.		
36	Броски мяча в движении после ловли мяча. Техника нападение.		
37	Броски мяча после ведения и ловли. Учебная игра.		
38	Броски мяча в движении после ловли мяча.		
39	Личная защита. Вырывание и выбивание мяча на месте.		
40	Личная защита. Позиционное нападение.		
41	Обманные действия. Учебная игра.		
42	Штрафной бросок. Броски в прыжке.		
43	Штрафной бросок. Броски в прыжке.		
44	Броски после ведения с противодействием.		
45	Броски после ведения с противодействием.		
46	Нападение через центрального игрока. Учебная игра.		
47	Выбивание мяча на ведении. Перехват.		
48	Учебная игра по правилам мини - баскетбола.		
49	3 ч. Волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. 31ч		
50	Техника передвижений на волейбольной площадке.		
51	Передачи мяча над собой на месте и в движении.		
52	Передача мяча в парах, встречная.		

53		Передача мяча с перемещением в разные стороны.		
54		Приём мяча снизу двумя руками.		
55		Отбивание мяча кулаком у сетки.		
56		Техника подач мяча.		
57		Нижняя прямая подача.		
58		Нижняя прямая подача из - за лицевой линии.		
59		Верхняя прямая подача в парах.		
60		Приём мяча после подачи.		
61		Передача мяча за голову. Приём мяча.		
62		Передача за голову. Приём мяча.		
63		Приём мяча снизу после подач.		
64		Приём мяча снизу после подач.		
65		Правила игры в волейбол.		
66		Техника нападающего удара.		
67		Удар по неподвижному мячу.		
68		Удар по летящему мячу стоя на месте.		
69		Удар по летящему мячу стоя на месте.		
70		Нападающий удар через сетку.		
71		Нападающий удар из зоны 4,2,3		
72		Судейство в волейболе. Учебная игра.		
73		Приём мяча от нападающего удара		
74		Страховка от нападающего удара и сброса.		
75		Защита от нападающего удара. Учебная игра		
76		Блокирование. Учебная игра.		
77		Контрольные нормативы и тесты.		
78		Учебная игра в волейбол.		
79		4 ч. Баскетбол. Техника безопасности на уроках. 23 часа.		
80		Ведение мяча правой и левой рукой		
81		Совершенствование техники перемещений и владения мячом.		
82		Передачи мяча одной и двумя руками на месте		
83		Передачи мяча одной и двумя руками в движении.		
84		Выбивание мяча при ведении. Перехват.		
85		Броски одной и двумя руками с места и в прыжке.		
86		Ловля и передачи мяча с продвижением вперёд.		
87		Броски мяча после ведения.		
88		Тактика игры. Тактика свободного нападения.		
89		Техника защиты. Броски мяча на месте и в движении.		
90		Нападение быстрым прорывом.		
91		Правила ТБ. Техника бега на 30 м с высокого старта		
92		Техника прыжков в длину.		
93		Техника прыжков в длину. Бег 30 метров.		
94		Техника метания мяча. Элементы футбола.		
95		Метание мяча с разбега. Элементы футбола.		
96		Зачёт по бегу 6 минут и прыжкам в длину		
97		Кроссовая подготовка. Техника футбола.		
98		Зачёт по технике бега. 1000м на результат.		
99		Кросс 2000 м. Ведение, удары в футболе.		
100		Контрольные нормативы. Полоса препятствий.		
101		Полоса препятствий. Футбол		
102		Итоговый урок.		

9 класс

№ урока	Неделя	Тема урока	Дата фактическая	Примечание
1		Правила ТБ. Строевые упражнения. Низкий старт.		
2		Беговые упражнения. Упражнения на полосе препятствий.		
3		Контрольные нормативы по физической подготовленности		
4		Контрольные нормативы по физической подготовленности		
5		Развитие выносливости. Полоса препятствий.		
6		Развитие выносливости. Силовые упражнения		
7		Спринтерский бег. Прыжки в длину.		
8		Равномерный бег от 5 до 8 минут. Метание мяча.		
9		Метание мяча. Элементы футбола.		
10		Кроссовая подготовка. Техника футбола.		
11		Кросс 2000 м. Ведение, удары в футболе.		
12		Эстафетный бег, бег по виражу. Метание мяча.		
13		Бег с преодолением препятствий. Правила по футболу.		
14		Бег 100 м. Учебная игра в футбол.		
15		Полоса препятствий. Учебная игра в футбол.		
16		Баскетбол. Правила ПБ. Ведение мяча без зрительного контроля.		
17		Ведение мяча после ловли, без зрительного контроля.		
18		Развороты на ведение. Остановка по сигналу.		
19		Развороты на ведение. Остановка по сигналу.		
20		Передачи в движении в парах и тройках. Учебная игра.		
21		Передачи в движении в парах и тройках. Учебная игра.		
22		Броски после ведения. Трёхочковый бросок.		
23		Броски после ведения. Трёхочковый бросок. Учебная игра.		
24		Длинная передача на 12 - 15 метров одной рукой. Стритбол.		
25		Длинная передача на 12 - 15 метров одной рукой. Стритбол.		
26		Постановка заслонов. Персональная защита.		
27		Постановка заслонов. Персональная защита.		
28		Зонная защита: 1-2-2. Учебная игра.		
29		Нападение быстрым прорывом. Трёхочковый бросок.		
30		Нападение быстрым прорывом. Трёхочковый бросок.		
31		Правила игры. Учебная игра.		
32		Позиционное нападение с зонной защитой.		
33		Позиционное нападение с зонной защитой.		
34		Защита в стритболе. Штрафной бросок.		
35		Учебная игра по изученным правилам мини - баскетбола.		
36		Баскетбол. Правила ПБ. Ведение мяча, без зрительного контроля.		

37		Ведение мяча после ловли, без зрительного контроля.		
38		Развороты на ведение. Остановка по сигналу.		
39		Развороты на ведение. Остановка по сигналу.		
40		Передачи в движении в парах и тройках. Учебная игра.		
41		Передачи в движении в парах и тройках. Учебная игра.		
42		Броски после ведения. Трёхочковый бросок.		
43		Броски после ведения. Трёхочковый бросок. Учебная игра.		
44		Длинная передача на 12 - 15 метров одной рукой. Стритбол.		
45		Длинная передача на 12 - 15 метров одной рукой. Стритбол.		
46		Постановка заслонов. Персональная защита.		
47		Постановка заслонов. Персональная защита.		
48		Зонная защита: 1-2-2. Учебная игра.		
49		Правила самоконтроля. Техника приёма и передач мяча.		
50		Техника передвижений на волейбольной площадке.		
51		Передвижений с приёмом мяча сверху и снизу двумя руками.		
52		Передвижений с приёмом мяча сверху и снизу двумя руками.		
53		Передачи мяча у сетки и через сетку стоя спиной.		
54		Передачи мяча у сетки и через сетку стоя спиной.		
55		Нижняя прямая подача. Приём подачи снизу.		
56		Нижняя прямая подача. Приём подачи снизу.		
57		Боковая подача. Приём подачи снизу в игре.		
58		Боковая подача. Приём подачи снизу в игре.		
59		Передачи мяча в прыжке. Приём мяча от сетки.		
60		Передачи мяча в прыжке. Приём мяча от сетки.		
61		Правила волейбола. Учебная игра.		
62		Подача, приём передачи мяча в учебной игре..		
63		Нападающий удар с набрасывания. Передачи в тройках.		
64		Нападающий удар с набрасывания. Передачи в тройках.		
65		Тактика игры в волейбол. Учебная игра.		
66		Приём подачи в зону 3. Верхняя подача.		
67		Приём подачи в зону 3. Верхняя подача.		
68		Нападающий удар из зоны 4 с передачи. Учебная игра.		
69		Нападающий удар из зоны 4 с передачи. Учебная игра.		
70		Судейство в волейболе. Учебная игра.		
71		Нападающий удар из зоны 2 в прыжке.		
72		Нападающий удар из зоны 2 в прыжке.		
73		Приём подачи от нападающего удара. Верхняя подача.		
74		Приём подачи от нападающего удара. Верхняя подача.		
75		Страховка от нападающего удара и сброса.		
76		Страховка от нападающего удара и сброса.		
77		Блокирование. Учебная игра.		

78		Учебная игра в волейбол.		
79		Баскетбол. Правила БТ. Ведение мяча. Обманные действия.		
80		Совершенствование техники ведения мяча. Обманные действия.		
81		Трёхочковый и штрафной бросок. Борьба за отскок.		
82		Трёхочковый и штрафной бросок в учебной игре.		
83		Персональная опека. Правила 3,8,24 сек.		
84		Персональная опека. Правила 3,8,24 сек.		
85		Постановка заслонов. Проход в два шага.		
86		Постановка заслонов. Проход в два шага.		
87		Позиционное нападение с 3-х очковым броском.		
88		Сочетание зонной защиты с персональной.		
89		Техника защиты. Учебная игра в стритбол.		
90		Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол.		
91		Правила ТБ. Спринтерский бег: 100, 400м.		
92		Совершенствование выносливости. Силовые упражнения.		
93		Метание мяча. Прыжки в длину.		
94		Полоса препятствий. Бег 2000 м.		
95		Метание мяча с разбега. Футбол.		
96		Кроссовая подготовка. Техника футбола.		
97		Контрольные нормативы.		
98		Контрольные нормативы.		
99		Равномерный бег до 12 минут. Футбол.		
100		Футбол. Тактика игры.		
101		Футбол. Ведение, удары в футболе.		
102		Итоговый урок.		