

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Управление образования администрации
Мезенского муниципального округа

Дорогорская средняя школа

<p>«РАССМОТРЕНО» на заседании МО Протокол № 1 « 31 » августа 2023 г. Руководитель МО <i>Лочехина</i> О.В.Лочехина</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Зам. директора по УВР <i>Мишукова</i> В.А.Мишукова «31 » августа 2023</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор школы <i>Башловкина</i> А.В.Башловкина Приказ № 79 от 31 августа 2023 г.</p> 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5– 9 классов

с. Дорогорское 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе. Рабочая программа рассчитана на 340 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5–9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка 16 часов). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5–9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	68	68	68	68	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Лёгкая атлетика	20	20	20	20	20
1.3	Спортивные игры	22	22	22	22	22
1.4	Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10	10
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	4	4	4	4	4

2.2	Лыжная подготовка (рег./ком.)	16	16	16	16	16
2.3	Лёгкая атлетика	-	-	-	-	-
	Итого	68	68	68	68	68
	Всего:					
1	Лёгкая атлетика	20	20	20	20	20
2	Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10	10
4	Спортивные игры	22	22	22	22	22

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта 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 личностного 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 пробегать 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:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

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 жёстами.

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.

5 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.

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 физкультурной 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.

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	11.5	11.0	10.3
Бег 1000 метров	5.30	5.0	4.30	6.00	5.30	5.00
Бег 1500 метров	10.00	9.30	8.50	10.30	9.40	9.00
Челночный бег 4*10м	12.5	12.00	11.5	12.7	12.2	11.7
Прыжки в длину с места	150	160	170	145	150	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	105	95	105

Прыжки через скакалку за 15 секунд	20	28	34	25	30	38
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 (см)	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа (за 30 сек.)	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	6.30	6.00	5.30	7.10	6.30	6.00
Лыжные гонки 2000 метров	Без учета времени					

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.

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.

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	11.1	10.2	9.8	11.3	10.7	10.0
Бег 1000 метров	5.15	4.45	4.20	6.00	5.30	5.00
Бег 1500 метров	9.00	8.30	8.00	9.30	9.00	8.30
Челночный бег 4*10м	11.9	11.4	10.9	12.2	11.7	11.2
Прыжки в длину с места	145	165	175	140	155	165
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.05	3.45	2.30	2.70	3.10
Прыжки в высоту	90	105	115	85	100	110
Прыжки через скакалку за 30сек.	48	52	60	50	60	70
Метание мяча	24	29	36	15	18	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 (см)	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа (за 30сек)	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	6.20	5.50	5.20	7.00	6.20	5.90
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;

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.

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	10.8	10.0	9.04	11.2	10.4	9.8
Бег 1000 метров	5.10	4.35	4.15	5.50	5.20	4.50
Бег 1500 метров	8.00	7.30	7.00	7.30	8.00	7.30
Челночный бег 4*10м	11.9	11.4	10.9	12.2	11.7	11.2
Прыжки в длину с места	155	165	175	150	158	165
Прыжки в длину с разбега	2.90	3.40	3.80	2.40	3.00	3.50
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	110
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	9	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
Гибкость (см.)	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа (за 30сек.)	24	28	30	22	26	28

Лыжные гонки 2000метров	13.30	12.30	11.30	14.00	13.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров	Без учета времени					

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.

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.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 60 метров	10.00	9.03	8.6	10.5	10.1	9.7
Бег 1000 метров	4.50	4.20	3.50	5.15	4.50	4.20
Бег 2000 метров	10.30	9.45	9.00	13.20	12.30	10.50
Челночный бег 4*10м	11.5	11.0	10.6	12.00	11.4	11.0
Прыжки в длину с места	175	190	200	150	165	175
Прыжки в длину с разбега	3.10	3.70	4.10	2.60	3.10	3.60
Прыжки в высоту	105	115	125	95	105	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	90	105	120	95	105	125
Метание мяча	28	37	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25

Гибкость (см.)	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа (за 30сек.)	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	18.00	16.00	15.00	20.00	17.00	16.00
Лыжные гонки 5000 метров	Без учета времени					

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.

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.

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.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 60 метров	8.5	9.2	8.5	10.5	10.0	9.4
Бег 1000 метров	4.50	4.20	3.50	5.15	4.50	4.20
Бег 2000 метров	11.00	9.20	8.20	12.05	11.20	10.00
Челночный бег 4*10м	10.5	10.2	9.9	11.8	10.8	10.4
Прыжки в длину с места	195	210	2.20	160	170	180
Прыжки в длину с разбега	3.20	3.80	4.15	2.70	3.15	3.70
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	38	40	45	18	23	28
Подтягивание на высокой перекладине	8	10	13	-	-	-
Подтягивание на низкой				9	11	18

перекладине						
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
Гибкость (см.)	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа (30сек.)	28	30	34	24	27	30
Лыжные гонки 3000метров	17.00	15.30	14.30	19.00	16.30	15.30
Лыжные гонки 5000 метров	Без учета времени					

Тематическое планирование. 5класс

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
	Легкая атлетика – 12 часов.	
1.	Правила поведения на физической культуре по лёгкой атлетике.	
2.	Подтягивание (высокая подготовка к нормам ГТО мальчики, низкая девочки) подготовка к нормам ГТО. Виды стартов. Кросс.	
3.	Прыжок в длину с места подготовка к нормам ГТО. Низкий старт. Бег на спринтерские дистанции 30, 60 м.	
4.	Входная диагностика. Подготовка к нормам ГТО. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	
5.	Прыжок в длину с разбега подготовка к нормам ГТО. Совершенствование техники метания набивного мяча.	
6.	Техника низкого старта с опорой на одну руку подготовка к нормам ГТО.	
7.	Бег 60 м подготовка к нормам ГТО. Техника метания мяча с места, шага, 2х шагов (250г.)	
8.	Кросс 1000 м подготовка к нормам ГТО. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	
9.	Метание мяча на дальность (150г.) подготовка к нормам ГТО. Эстафета с эстафетной палочкой.	
10.	Бег 1500 метров подготовка к нормам ГТО. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	
11.	Встречная эстафета с эстафетной палочкой. Кроссовая подготовка.	
12.	Передача эстафетной палочки на результат. Бег на выносливость до 8минут.	
	Спортивные игры. Баскетбол –13 часов.	
13.	Техника безопасности по разделу баскетбол. Повторение передачи мяча от груди, стойки баскетболиста.	
14.	Общеразвивающие упражнения. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	
15.	Ведение правой, левой на результат. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Подвижные игры.	

16.	Общеразвивающие упражнения в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игры с мячом.	
17.	Специально- беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра «Стрит-бол».	
18.	Передачи мяча на результат. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стрит-бол»	
19.	Броски с точек в баскетбольное кольцо. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стрит-бол»	
20.	Броски в кольцо на результат. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	
21.	Бросок одной рукой от головы после двух шагов на результат. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении. Броски по кольцу с точек.	
22.	Техника броска в кольцо в движении на результат. Совершенствование техники бросков в кольцо с точек. Развитие двигательных качеств по средствам специальных упражнений баскетбола.	
23.	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуре по гимнастике.	
24.	Строевая подготовка на результат. Строевые команды перестроения в движении.	
25.	Перестроения в движении на результат. Силовые упражнения (с отягощением гантели)	
Гимнастика – 7 часов.		
26.	Совершенствование висов, смешанные висы. общеразвивающие упражнения их значение.	
27.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. общеразвивающие упражнения с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	
28.	Промежуточная диагностика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. общеразвивающие упражнения с предметами на месте. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. общеразвивающие упражнения с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Эстафеты, Лазание по канату.	
29.	Лазание по канату на результат. Полоса препятствий. Опорный прыжок через (козла, коня).Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. общеразвивающие упражнения с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Эстафеты.	
30.	Опорный прыжок через (козла, коня) на результат. Акробатика.	
31.	Стойка на лопатках на результат. Акробатика (стойки, кувырки, статика)	
32.	Кувырок вперед на результат. Акробатическая комбинация.	
Лыжная подготовка -17 часов		
33.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	
34.	Одновременный одношажный ход на результат. Техника бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	
35.	Бесшажный одновременного хода на результат .	

36.	Повторение подъема елочкой на склоне, лесенкой 45° Повторение техника спусков. Дистанция 2 км.	
37.	Подъём ёлочкой на результат. Совершенствование торможения плугом.	
38.	Подъём лесенкой на результат. Техника торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	
39.	Техника торможения плугом на результат. Спуск в средней стойке.	
40.	Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 3 км.	
41.	Дистанция – 1км дев.– Дистанция- 2км м подготовка к нормам ГТО. Классическим стилем.	
42.	Повторение поворота плугом вправо, влево при спусках с горки.	
43.	Повороты вправо, влево на склоне на результат. Круговая эстафета с этапом по 150 м.	
44.	Совершенствование техники падения на равнине.	
45.	Падение на склоне на результат. Горнолыжная подготовка. Поворот плугом на склоне.	
46.	Торможения на склоне на результат.	
47.	Совершенствование поворотов, разворотов на склоне .	
48.	Повороты на результат. Развороты на склоне	
49.	Развороты на результат. Эстафета свободный стиль передвижения.	
Спортивные игры. Волейбол – 12 часов.		
50.	Технические средства и техника безопасности по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам общеразвивающих упражнений. Стойка волейболиста.	
51.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	
52.	Техника набрасывания мяча над собой на результат. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	
53.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	
54.	Техника безопасности по разделу волейбол. Развитие координации. Стойки, остановки, развороты.	
55.	Повторение подач их разнообразие. Прямая нижняя подача. Нижний приём (техника выполнения).	
56.	Нижняя прямая подача на результат. Совершенствование передач в парах в движении. Учебная игра.	
57.	Совершенствование нижнего приёма в парах. Совершенствование подач. Учебная игра.	
58.	Техника нижнего приёма мяча на результат. Совершенствование нижней прямой подачи.	
59.	Техника нижнего приёма мяча (на технику, индивидуально). Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	
60.	Техника нижнего приёма мяча в парах на результат. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	
61.	Совершенствование элементов волейбола. Учебная игра.	
Легкая атлетика – 7 часов.		
62.	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	
63.	Техника разбега с трёх шагов при прыжках в высоту на минимальных	

	высотах на результат. Совершенствование техники метания набивного мяча.	
64.	Бег 60 м подготовка к нормам ГТО. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	
65.	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	
66.	Прыжок в длину с разбега подготовка к нормам ГТО. Эстафета с эстафетной палочкой.	
67.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов, тест.	
68.	Метание мяча 150 гр- к нормам ГТО. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	

Тематическое планирование, бкласс

№	Тема урока	
Легкая атлетика – 12 часов		
1	Правила поведения на физической культуре по лёгкой атлетике.	
2	Подтягивание (высокая мальчики, низкая девочки) подготовка к нормам ГТО. Изучить виды стартов. Кросс.	
3	Прыжок в длину с места подготовка к нормам ГТО. Низкий старт. Бег на спринтерские дистанции 30, 60 м.	
4	Входная диагностика. Подготовка к нормам ГТО. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	
5	Прыжок в длину с разбега подготовка к нормам ГТО. Совершенствование техники метания набивного мяча.	
6	Техника низкого старта с опорой на одну руку подготовка к нормам ГТО.	
7	Бег 60 м подготовка к нормам ГТО. Техника метания мяча с места, шага, двух шагов (250г.)	
8	Кросс 1000м. подготовка к нормам ГТО. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	
9	Метание мяча на дальность (150г) подготовка к нормам ГТО. Эстафета с палочкой.	
10	Бег 1500 м подготовка к нормам ГТО. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	
11	Встречная эстафета с эстафетной палочкой. Кроссовая подготовка.	
12	Передача эстафетной палочки на результат. Бег на выносливость до 8 минут.	
баскетбол		
13	Технические средства и техника безопасности по разделу баскетбол. Повторение передачи мяча от груди, стойки баскетболиста.	
14	Общеразвивающие упражнения. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	
15	Ведение мяча на результат. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Подвижные игры.	
16	Общеразвивающие упражнения в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игры с мячом.	
17	Передачи мяча в парах на результат. Специальные беговые упражнения	

	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стрит-бол».	
18	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Броски мяча в кольцо с точек.	
19	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стрит-бол»	
20	Броски мяча в кольцо на результат. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	
21	Бросок одной рукой от головы после двух шагов на результат. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении. Броски по кольцу с точек.	
22	Техника броска в кольцо в движении на результат. Совершенствование техники бросков в кольцо с точек. Развитие двигательных качеств по средствам специальных упражнений баскетбола.	
23	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры по гимнастике.	
24	Строевая подготовка на результат. Строевые команды, перестроения в движении.	
25	Перестроения в движении на результат. Силовые упражнения (с отягощением, гантели)	
Гимнастика – 7 часов.		
26	Совершенствование висов, смешанные висы. общеразвивающие упражнения их значение.	
27	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. общеразвивающие упражнения с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	
28	Промежуточная диагностика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. общеразвивающие упражнения с предметами на месте. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. общеразвивающие упражнения с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Эстафеты, Лазание по канату.	
29	Лазание по канату на результат. Полоса препятствий. Опорный прыжок через (козла, коня) Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. общеразвивающие упражнения с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Эстафеты.	
30	Опорный прыжок через (козла, коня) на результат. Акробатика.	
31	Стойка на лопатках на результат. Акробатика (стойки, кувырки, статика)	
32	Кувырок вперед на результат. Акробатическая комбинация.	
Лыжная подготовка – 17 часов.		
33	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	
34	Одновременный одношажный ход на результат. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	
35	Бесшажный одновременного хода на результат.	
36	Повторение подъёма елочкой на склоне, лесенкой 45° Повторение техника спусков. Дистанция 2 км.	
37	Подъём ёлочкой на результат. Совершенствование торможение плугом.	

38	Подъём лесенкой на результат. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	
39	Техника торможения плугом на результат. Спуск в средней стойке.	
40	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	
41	Дистанция –1км, 2 км. Подготовка к нормам ГТО. Классический стиль.	
42	Повторение поворота плугом вправо, влево при спусках с горки.	
43	Повороты вправо, влево на склоне на результат. Круговая эстафета с этапом по 150 м.	
44	Совершенствование техники падения на равнине.	
45	Падение на склоне на результат. Горнолыжная подготовка. Поворот плугом на склоне.	
46	Торможения на склоне на результат.	
47	Совершенствование поворотов, разворотов на склоне .	
48	Повороты на результат. Развороты на склоне	
49	Развороты на результат. Эстафета свободный стиль передвижения.	
Спортивные игры. Волейбол – 12 часов.		
50	Технические средства и техника безопасности по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам общеразвивающих упражнений. Стойка волейболиста.	
51	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	
52	Техника набрасывания мяча над собой на результат. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	
53	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	
54	Техника безопасности по разделу волейбол. Развитие координации. Стойки, остановки, развороты.	
55	Повторение подач их разнообразие. Прямая нижняя подача. Нижний приём (техника выполнения).	
56	Нижняя прямая подача на результат. Совершенствование передач в парах, в движении. Учебная игра.	
57	Совершенствование нижнего приёма в парах. Совершенствование подач. Учебная игра.	
58	Техника нижнего приёма мяча на результат. Совершенствование нижней прямой подачи.	
59	Техника нижнего приёма мяча (на технику, индивидуально). Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	
60	Техника нижнего приёма мяча в парах на результат. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	
61	Совершенствование элементов волейбола. Учебная игра.	
Легкая атлетика – 7 часов		
62	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	
63	Техника разбега с трёх шагов при прыжках в высоту на минимальных высотах на результат. Совершенствование техники метания набивного мяча.	
64	Бег 60 м подготовка к нормам ГТО. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	
65	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	
66	Прыжок в длину с разбега подготовка к нормам ГТО. Эстафета с эстафетной палочкой.	
67	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов, тест.	
68	Метание мяча (150гр) подготовка к нормам ГТО. Развитие выносливости,	

бег до 8 мин.

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	дата
	Легкая атлетика – 12 часов.	
1	Инструктаж по технике безопасности на физической культуре и лёгкой атлетике. Спринтерский бег 30, 60м. Высокий старт. Подвижные игры «Бег с эстафетными палочками»	
2	Входная диагностика. Прыжок в длину с места подготовка к нормам ГТО. Стартовый разгон. Бег с ускорением.	
3	Подтягивания на перекладине подготовка к нормам ГТО. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки.	
4	Бег 60 м подготовка к нормам ГТО. Правила соревнований в беге. Спортивные игры футбол, волейбол.	
5	Тест на гибкость подготовка к нормам ГТО. Наклон вперёд из положения стоя ноги на ширину плеч. Метание мяча(150г.) на технику исполнение, с места, с двух шагов.	
6	Метание мяча (150г.) подготовка к нормам ГТО. Челночный бег 4*10м. Учебная игра.	
7	Челночный бег 4*10м подготовка к нормам ГТО. Прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с разбега(техника исполнения).	
8	Прыжок в длину с разбега на результат. Кросс 1500- 2000м.	
9	Бег 1000 метров подготовка к нормам ГТО . Правила соревнований в беге на средние дистанции. Спортивные игры.	
10	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Спортивные игры.	
11	Кросс 1500- 2000м подготовка к нормам ГТО. Правила соревнований в беге на длинные дистанции.	
12	Многоскок на результат. Круговая тренировка	
	Спортивные игры. Баскетбол. 10 часов.	
13	Техника безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Игра «Передал- садись»	
14	Стойка баскетболиста на результат. История возникновения баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»	
15	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.	
16	Ведение мяча в движении на результат. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	
17	Передача мяча при параллельном движении на результат. Повторение малой восьмёрки.	
18	Штрафной бросок на результат. Взаимодействие двух игроков через заслон.	
19	Бросок мяча в движении. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	
20	Совершенствование броска мяча в движении. Сочетание приёмов, ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход.	
21	Бросок мяча в кольцо в движении на результат. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков.	

22	Броски с точек на результат. Взаимодействие двух игроков через заслон.	
	Гимнастика 10 часов.	
23	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры раздел гимнастика. Висы и упоры. Упражнения на равновесие.	
24	Подтягивание на перекладине мальчики (высокая), девочки (низкая) подготовка к нормам ГТО. Упражнения на гимнастических снарядах.	
25	Строевые упражнения на результат. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). Подвижные игры «Прыжки по полоскам».	
26	Лазание по канату на результат. Совершенствование опорных прыжков.	
27	Сгибание разгибание туловища за 1 минуту подготовка к нормам ГТО. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	
28	Опорный прыжок через коня , козла гимнастического на результат . Висы.	
29	Совершенствование акробатики. Кувырок вперёд, назад ,упражнения на гибкость. Эстафеты.	
30	Промежуточная диагностика. Совершенствование кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	
31	Кувырок вперед на результат. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Комбинация акробатическая.	
32	Акробатическая комбинация на результат из освоенных элементов. Подвижные игры «Бездомный заяц».	
	Лыжная подготовка – 17 часов.	
33	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Общеразвивающие упражнения. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1-2 км.	
34	Одновременные хода на результат (одновременно бесшажный ход и одновременно одношажный ход). Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход.	
35	Попеременный двушажный ход на результат. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Дистанция 3-5 км.	
36	Переходы с одновременных на попеременные хода. Дистанция 3 км. Игра с горки на горку.	
37	Переходы с одновременных на попеременные хода на результат. Смазка, её значение Прохождение дистанции 3-5 км.	
38	1км подготовка к нормам ГТО. Виды лыжного спорта. Эстафеты-игры.	
39	Повторение торможения на склоне. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	
40	2 км подготовка к нормам ГТО. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	
41	Повторение подъемов и спусков. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	
42	Повторение горнолыжной подготовки. (Стойки, повороты, торможения, падения, преодоление подъёмов).	
43	Повторение поворота плугом на склоне. Свободное катание 3-5 км.	
44	Торможения на склоне на результат. Поворот плугом на склоне(параллельны разворот) Свободное катание 2-3 км.	
45	Поворот переступанием на склоне на результат.	

46	Падение на склоне на результат. Повороты , развороты на склоне.	
47	Повторение поворотов , разворотов на склоне.	
48	3-5 км подготовка к нормам ГТО. Стиль передвижения классический. Эстафета свободный стиль передвижения.	
49	Совершенствование эстафеты свободный стиль передвижения.	
	Спортивные игры. Волейбол – 12 часов.	
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	
51	Стойка волейболиста на результат. Повторение приёма и передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперёд, сидя на полу.	
52	Верхний приём индивидуально на результат. Повторение техники выполнение нижнего приёма мяча.	
53	Верхний приём в парах на результат. Повторение техники выполнения нижнего приёма мяча	
54	Совершенствование нижнего приёма мяча. Разнообразие верхнего приёма. Учебная игра.	
55	Нижний приём мяча (на технику) на результат. Повторение подачи их разнообразие. Учебная игра волейбол.	
56	Совершенствование подачи и их разнообразие. Учебная игра. Тактические действия в защите.	
57	Волейбольные подачи на результат.	
58	Совершенствование прямого нападающего удара. Тактические действия в нападении. Совершенствование подач.	
59	Прямой нападающий удар на результат. Блок его постановка.	
60	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3),.	
61	Совершенствование элементов волейбола в движении. Учебная игра.	
	Легкая атлетика – 7 часов.	
62	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег 30, 60м. Высокий старт. Подвижные игры «Бег с эстафетными палочками»	
63	Прыжок в длину с места подготовка к нормам ГТО. Стартовый разгон. Бег с ускорением.	
64	Подтягивания подготовка к нормам ГТО. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	
65	Бег 60 метров подготовка к нормам ГТО. Спортивные игры :футбол , волейбол.	
66	Метание мяча (150г.) подготовка к нормам ГТО. Повторение метания мяча на дальность и на заданное расстояние.	
67	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов, тест	
68	Прыжок в длину с разбега подготовка к нормам ГТО. Кросс 1500- 2000м.	

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока.	
	Лёгкая атлетика (12 часов)	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры в разделе лёгкая атлетика. Спринтерский бег 30, 60м. Высокий старт. Подвижные игры	

	«Бег с эстафетными палочками»	
2	Прыжок в длину с места подготовка к нормам ГТО. Стартовый разгон. Бег с ускорением.	
3	Подтягивания на перекладине подготовка к нормам ГТО . Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	
4	Бег 60 м подготовка к нормам ГТО. Правила соревнований в беге. Спортивные игры футбол , волейбол.	
5	Наклон вперёд из положения стоя ноги на ширину плеч, подготовка к нормам ГТО. Совершенствование техники метание мяча(150г.) на технику исполнения, с места, 2-х шагов.	
6	Метание мяча (150г.) подготовка к нормам ГТО. Челночный бег 4X10м. Учебная игра.	
7	Входная диагностика. Подготовка к нормам ГТО. Повторение прыжков и многоскоки . Повторение прыжка в длину с разбега(техника исполнения).	
8	Прыжок в длину с разбега подготовка к нормам ГТО. Подготовка к кросс у 1500- 2000м.	
9	Бег1000 метров подготовка к нормам ГТО. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Спортивные игры.	
10	Бег 1500- 2000м. подготовка к нормам ГТО. Правила соревнований в беге на длинные дистанции.	
11	Челночный бег 6x10м подготовка к нормам ГТО. Прыжки упражнения, многоскоки.	
12	Многоскок подготовка к нормам ГТО. Правила соревнований по прыжкам.	
Спортивные игры баскетбол (10 часов)		
13	Техника безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Игра «Передал- садись»	
14	История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля передача мяча двумя руками от груди . Стойка баскетболиста на результат. Игра «Борьба за мяч»	
15	Ведения правой и левой рукой змейкой на результат. Повторение ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Повторение броска двумя руками от головы после ловли мяча	
16	Передачи мяча в парах при параллельном движении на результат. Совершенствование остановки двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	
17	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	
18	Передача мяча в движении на результат. Позиционное нападение, (5:0) без изменения позиции игроков	
19	Бросок мяча в движении (техника выполнения). Позиционное нападение через скрестный выход	
20	Бросок в кольцо в движении на результат. Повторение бросков с точек. Взаимодействие двух игроков.	
21	Бросок в кольцо с места на результат. Взаимодействие двух игроков через заслон.	
22	Повторение заслона его значение. Взаимодействие двух игроков через заслон.	
Гимнастика с элементами акробатики(10 часов)		
23	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры в разделе гимнастика. Висы и упоры. Упражнения на равновесие.	
24	Подтягивания мальчики (высокая перекладина), девушки пресс за 30 сек подготовка к нормам ГТО. Размахивание в висе, соскок. Лазание по гимнастической лестнице.	
25	Лазание по канату на результат. Круговая тренировка, её значение.	

	Упражнения на гимнастических снарядах.	
26	Строевые команды на результат . О.Р.У. их значение в гимнастике.	
27	Соскок, приземление на результат . Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	
28	Совершенствование опорного прыжка. Лазание по канату в три приёма. Эстафеты.	
29	Опорный прыжок через гимнастического козла на результат . Лазание по канату. Комбинация на брусьях .	
30	Повторение акробатики. Совершенствование кувырка вперёд, назад Упражнения на гибкость.	
31	Промежуточная диагностика . Повторение комбинации из акробатических элементов.	
32	Акробатическая комбинация на результат . Комбинации из освоенных элементов.	
	Лыжная подготовка (кроссовая) 16 часов.	
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Общеразвивающие упражнения. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 2 км. 1	
34	Одновременные хода (одновременный бесшажный ход и одновременный одношажный ход) подготовка к нормам ГТО . Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход.	
35	Попеременный двухшажный ход подготовка к нормам ГТО . Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Дистанция 3-5 км.	
36	Повторение переходов с одновременных на попеременные хода. Дистанция 3 км. Игра с горки на горку.	
37	Переходы с одновременных на попеременные подготовка к нормам ГТО . Смазка ,её значение .Прохождение дистанции 3-5 км.	
38	1км подготовка к нормам ГТО . Виды лыжного спорта. Эстафеты-игры.	
39	Классические хода их разнообразие. Дистанции до 3 км.	
40	Совершенствование классических ходов. Подъемы, спуски, повороты, катание с горок. Игра «Смелее с горки».	
41	2 км подготовка к нормам ГТО . Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	
42	Горнолыжная подготовка. Стойки, повороты, торможения , падения, преодоление подъёмов.	
43	Поворот плугом на склоне. Свободное катание 3-5 км.	
44	Торможения на склоне на результат . Поворот плугом на склоне(параллельный разворот) Свободное катание 2-3 км.	
45	Поворот переступанием на склоне на результат .	
46	Падения на склоне на результат . Повороты , развороты на склоне .	
47	Повороты, развороты на склоне .	
48	3-5 км подготовка к нормам ГТО . Стиль передвижения классический. Эстафета свободный стиль передвижения.	
	Спортивные игры. Волейбол 12 часов.	
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбол. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	
50	Стойка волейболиста на результат . Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте индивидуально.	
51	Верхний приём индивидуально на результат . Техника выполнения нижнего приёма мяча.	
52	Верхний приём мяча в парах на результат . Техника выполнения нижнего	

	приёма мяча.	
53	Правила поведения и техника безопасности на волейболе. Выполнение нижнего приёма мяча. Разнообразие верхнего приёма. Учебная игра.	
54	Нижний приём мяча (на технику) на результат. Поддачи их разнообразие. Учебная игра волейбол.	
55	Нижний приём в парах на результат. Поддачи и их разнообразие. Учебная игра. Тактические действия в защите.	
56	Волейбольная подача на результат. Тактические действия в защите. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
57	Прямой нападающий удар. Тактические действия в нападении. Совершенствование подач.	
58	Прямой нападающий удар на результат. Блок его постановка.	
59	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков .	
60	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	
	Легкая атлетика 8 часов.	
61	Прыжок в длину с места подготовка к нормам ГТО. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры в разделе лёгкая атлетика. Спринтерский бег 30, 60м.Высокий старт.	
62	Подтягивания подготовка к нормам ГТО. Стартовый разгон. Бег с ускорением.	
63	60 метров подготовка к нормам ГТО. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	
64	Правила соревнований в беге. Спортивные игры футбол , волейбол.	
65	Гибкость (наклон вперёд из положения сидя на полу) подготовка к нормам ГТО. Метание мяча(150г.) на технику исполнения, с места, 2-х шагов.	
66	Метание мяча (150г.) подготовка к нормам ГТО. Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние.	
67	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов, тест.	
68	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Подведение итогов учебного года.	

Тематическое планирование. 9класс

№ п/п	Тема урока.	Дата
	Лёгкая атлетика (12 часов)	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры в разделе лёгкая атлетика. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
2	Прыжок в длину с места подготовка к нормам ГТО. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	
3	Подтягивание (на высокой перекладине мальчики, девочки низкая) подготовка к нормам ГТО. Бег по дистанции 30–60 м. Финиширование. Эстафетный бег.	
4	Бег 60 м. подготовка к нормам ГТО. Повторение низкого старта.	

5	Метание мяча на технику с шага, 2-х шагов. Спортивные игры. Челночный бег 6х 10м.	
6	Челночный бег 6х10 м подготовка к нормам ГТО. Спортивные игры. Способствовать развитию координации. Метание мяча с разбега (150г.). Обще-развивающие упражнения.	
7	Входная диагностика подготовка к нормам ГТО. Метание мяча на технику исполнения. Упражнения в броске. Спортивные игры.	
8	Метание мяча с разбега (150г.) подготовка к нормам ГТО. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Учебная игра.	
9	Прыжок в длину с разбега подготовка к нормам ГТО. Совершенствование метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
10	Бег 1000м подготовка к нормам ГТО. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
11	Кросс 2000 м на результат, подготовка к нормам ГТО. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
12	Прыжки через скакалку за 1 мин на результат. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Учебная игра.	
Спортивные игры. Баскетбол –10 часов.		
13	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры в разделе баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	
14	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини-баскетбол.	
15	Передача мяча в движении на результат. Повторение бросков с точек от головы. Позиционное нападение. Учебная игра. Правила баскетбола со сменой мест.	
16	Передачи мяча при встречном движении на результат. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	
17	Малая восьмёрка на результат. Совершенствование броска мяча в движении. Броски с точек. Штрафной бросок. Учебная игра.	
18	Бросок в движении на результат. Броски с точек. Малая восьмёрка. Учебная игра. Тактические действия в защите (заслон).	
19	Броски в кольцо с точек на результат. Малая восьмёрка. Учебная игра. Тактические действия в нападении.	
20	Штрафной бросок на результат. Броски с точек. Малая восьмёрка. Тактические действия в нападении Учебная игра..	
21	Повторение передачи в отрыв . Совершенствование бросков в кольцо. Учебная игра. Подведение итогов раздела баскетбола.	
22	Передача мяча в отрыв на результат. Заслон его значение. Взаимодействие двух игроков через заслон.	
Гимнастика – 10 часов.		
23	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры в разделе гимнастика. Строевая подготовка. Подтягивание в висе. Общеразвивающие упражнения, их значение. Развитие силовых способностей. Страховка.	
24	Подтягивание (мальчики), девочки пресс за 30 сек подготовка к нормам ГТО. Акробатика. Висы. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
25	Совершенствование лазания по канату в три приёма. Техника выполнения.	
26	Лазание по канату в три приёма на результат. Акробатика.	

27	Строевая подготовка в движении на результат. Совершенствование элементов акробатики. Лазание по канату. Соскок (техника выполнения.)	
28	Подъем переворотом силой (мальчики) на результат. Подъем переворотом махом (девочки). Обще-развивающие упражнения на месте. Комбинация на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
29	Повторение опорного прыжка через коня, козла гимнастического. Развитие координационных способностей. Комбинация на брусьях параллельные - мальчики, разновысотные - девочки.	
30	Опорный прыжок на результат. Развитие координационных способностей.	
31	Акробатическая комбинация на результат. Обще-развивающие упражнения, его значение. Круговая тренировка- что это?	
32	Комбинация на брусьях на результат. Подведение итогов раздела гимнастики. Полоса препятствий.	
Лыжная подготовка -16 часов		
33	Техника безопасности (обращение со спортивным инвентарём, готовность к занятию, оказание первой помощи, профилактика обморожений и т. д.) Свободное катание.	
34	Одновременные хода подготовка к нормам ГТО. Вспомнить материал предыдущих классов. Свободное катание 2-3 км.	
35	Попеременный двухшажный ход подготовка к нормам ГТО. Совершенствование переходов с одновременных на попеременные классические хода.	
36	Переходы с одновременных на попеременные хода на результат. Прохождение дистанции до 3 км.	
37	1000м подготовка к нормам ГТО. Свободное катание.	
38	2км-дев 3км.-мал подготовка к нормам ГТО. Свободное катание.	
39	Свободный (коньковый) стиль передвижения. Одновременный двухшажный ход на пологом подъёме. Свободное катание.3-5 км.	
40	Одновременный одношажный ход на пологом подъёме. Свободное катание.3-5 км.	
41	Одновременный одношажный ход на результат на равнине. Согласованная работа рук , ног. Свободное катание 3-5 км. Попеременные хода , переход на одновременные.	
42	Повороты на склоне на результат. Свободное катание.2-3 км.	
43	Стойки на спусках на результат. Катание с горы. Через препятствия (вешки). Эстафеты.	
44	Эстафета 4x1000м на результат. Подведение итогов.	
45	Поворот переступанием на склоне на результат.	
46	Падения на склоне на результат. Повороты , развороты на склоне .	
47	Торможения на склоне на результат. Повороты , развороты на склоне .	
48	3-5 км подготовка к нормам ГТО. Стиль передвижения классический. Эстафета свободный стиль передвижения.	
Спортивные игры. Волейбол – 12 часов		
49	Техника на уроках. Стойки, остановки, развороты. Повторение техники верхнего приёма. Учебная игра.	
50	Верхний приём в волейболе индивидуально на результат. Повторение верхнего приёма мяча в парах.	
51	Верхний приём в парах на результат. Повторение передачи в движении ,тройках.	
52	Нижний приём мяча на результат. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
53	Нижняя прямая подача на результат. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие	

	координационных способностей.	
54	Повторение прямого нападающего удара. Тактические действия в защите. Совершенствование подач.	
55	Прямой нападающий удар на результат. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	
56	Постановка блока на результат. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	
57	Повторение подбора мяча от сетки, после броска. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	
58	Подбор мяча от сетки, после броска на результат. Перемещение, игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	
59	Совершенствование передач мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели, нападающего удара при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	
60	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом.	
	Легкая атлетика 8 часов.	
61	Прыжок в длину с места подготовка к нормам ГТО. Правила поведения и техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Повторение низкого старта до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование.	
62	Подтягивание подготовка к нормам ГТО. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	
63	Бег 60 м подготовка к нормам ГТО. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	
64	Гибкость из положения стоя на скамейке подготовка к нормам ГТО. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	
65	Метание мяча на дальность подготовка к нормам ГТО. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1500-2000м.	
66	Промежуточная аттестация, сдача нормативов, тест	
67	Прыжок в длину с разбега подготовка к нормам ГТО. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
68	Бег 2000м подготовка к нормам ГТО. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	

Приложение.

Примерные темы для индивидуальных и групповых проектов по учебному курсу :

- спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол), их правила , тактические действия, методика изучения отдельных элементов.
- лёгкая атлетика, её разнообразие упражнений. Методика изучения.
- лыжный спорт, его разнообразие : лыжные гонки, биатлон, фристайл, горные лыжи, лыжное двоеборье, прыжки с трамплина и т.д.
- гимнастика, её разнообразие. Спортивная, оздоровительная, аэробика, йога и т.д.
- исторические события. Олимпийское, параолимпийское движение, появление различных видов спорта.
- здоровый образ жизни. Что это ?
- совместные работы с другими предметами (физикой, биологией). Сложные гимнастические упражнения их разбор. Биохимические и физиологические процессы в организме при различных нагрузках.
- и многое другое.....

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

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

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет : – самостоятельно организовать место	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно,	Более половины видов самостоятельной деятельности	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один

занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	из пунктов
--	--	--	------------

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

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

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

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