

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ШЕЛЕХОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШЕЛЕХОВСКОГО РАЙОНА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5»**

Рассмотрена

на заседании ШМО учителей
искусства, технологии,
физкультуры и ОБЖ

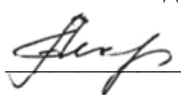
 Осипенко Ю.В.

Протокол № 1

от «28» августа 2019 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР



Лесникова Е.В.

«30» августа 2019 г.

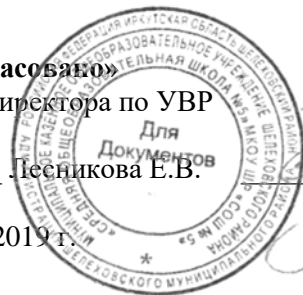
«Утверждаю»

Директор школы



Доброхотов С.И.

Приказ № 394 от 03.09.2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5-9 КЛАСС**

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты обучения по предмету	8
3.	Содержание учебного предмета курса	21
4.	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.	23
5.	Приложения	

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, в соответствии с положениями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897). Рабочая программа является частью основной образовательной программы основного общего образования МКОУ ШР «СОШ № 5», составлена с учётом примерной программы основного общего образования по физической культуре, обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях: предметная линия учебников В.И.Лях - М.: Просвещение, 2018.

Программа адресована обучающимся 5-9 классов, рассчитана на изучение материала в течение 34 учебных недель в объёме 340 ч. В том числе: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68 ч.

Срок реализации – 5 лет

Целью реализации основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» является усвоение содержания предмета и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и основной образовательной программы основного общего образования МКОУ ШР «СОШ № 5».

Задачами учебного предмета являются:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Даная рабочая программа содержит следующие структурные компоненты:

1. Пояснительную записку.
2. Планируемые результаты обучения по предмету
3. Содержание учебного предмета курса
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
5. Приложения, включая лист корректировки тематического планирования

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

№		класс				
		5	6	7	8	9
1	<ul style="list-style-type: none"> • воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; • формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; • готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; • 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; 	+	+	+	+	+
2	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	+	+	+	+	+
3	<p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.					
4	В области трудовой культуры: <ul style="list-style-type: none"> • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям 	+	+	+	+	+
5	В области эстетической культуры: <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	+	+	+	+	+
7	В области физической культуры: <ul style="list-style-type: none"> • владение умениями: • 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

№	УУД	Классы				
		5	6	7	8	9
I	Регулятивные УУД					
1	<p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; • идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; • ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; • обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. Умение самостоятельно планировать пути достижения поставленной цели. 			+	+	+
2	<p>Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; • обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; • определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; 	+	+	+	+	+

	<ul style="list-style-type: none"> описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию. 					
3	<p>- 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.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. 	+	+	+	+	+
4	<p>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; 	+	+	+	+	+

	<ul style="list-style-type: none"> • оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; • обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; • фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов 					
5	<p>Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; • соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; • принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; • самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; • ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). 	+	+	+	+	+
II	Познавательные УУД					
6	<p>Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; • выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; • выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; 			+	+	+

	<ul style="list-style-type: none"> • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; • выделять явление из общего ряда других явлений; • определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; • строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; • строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; • излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; • самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; • вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); • выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ; • делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными. 					
7	<p>Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; • создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; • строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения; • создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных 	+	+	+	+	+

	<p>характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;</p> <ul style="list-style-type: none"> • преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область; • переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот; • строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм; • строить доказательство: прямое, косвенное, от противного; • анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата. 					
8	<p>Смысловое чтение. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); • ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; • устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов 	+	+	+	+	+
9	<p>Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять свое отношение к природной среде; • анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов; • проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций; • прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора; • распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; • выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы. 	+	+	+	+	+
10	<p>Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; 	+	+	+	+	+

	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; • формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; • соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью. 					
Ш	Коммуникативные УУД					
11	<p>Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять возможные роли в совместной деятельности; • играть определенную роль в совместной деятельности; • принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; • определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; • строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; • корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); • критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; • предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; • выделять общую точку зрения в дискуссии; • договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; • организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); • устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога 	+	+	+	+	+
12	Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения	+	+	+	+	+

	<p>своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д) • представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; • соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; • высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; • создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств; • использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления; • использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя; • делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его. 					
13	<p>Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; • выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации; выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи; • использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных 	+	+	+	+	+

<p>учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать информацию с учетом этических и правовых норм; • создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности. 					
--	--	--	--	--	--

Предметные результаты

5 класс	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, вычислить исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • 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 в режиме дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	
6 класс	
<p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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;
7 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • раскрывать понятие о физическом развитии, давать характеристику его основным показателям. - характеризовать осанку как показатель физического развития человека; - раскрывать понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать виды спорта, входящие в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития; • самостоятельно проводить самонаблюдение за индивидуальными показателями физической

<p>ловкости. - соблюдать правила гигиены во время закаливающих процедур. ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом; - характеризовать типовые травмы и причины их возникновения. - выбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней гимнастики; • выполнять организующие команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения; • выполнять опорные прыжки; • выполнять гимнастические упражнения прикладного характера; • демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча; • выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх; • правильно выполнять технику конькобежного бега; • - правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов 	<p>подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств);</p> <ul style="list-style-type: none"> • составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических способностей; - соблюдать правила соревнований.
8 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • осмысливать понятие о физическом развитии, • объяснять влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. • определять значение режима дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания; • руководствоваться требованиями безопасности при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий; • использовать простейшие приемы оказания первой помощи во время 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. • знать знаменитых отечественных победителей олимпиады; • характеризовать основные приемы восстановительного массажа. Знать технику выполнения простейших приемов массажа; • организовывать досуг средствами физической культуры, давать характеристику занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками; • делать простейший анализ и давать оценку техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом;

<p>занятий физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять организующие команды и приемы; • описывать технику акробатических упражнений; • описывать технику опорных прыжков; - описывать технику упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне (девочки), гимнастической перекладине, брусьях; • выполнять гимнастические упражнения прикладного характера; • демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча; • описывать технику изучаемых игровых приемов и действий в спортивных играх; • правильно выполнять технику конькобежного бега; • правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов. 	<ul style="list-style-type: none"> • организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
9 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • обосновывать физическую подготовку и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств; • раскрывать основы обучения технике движений и ее основные показатели. Знать основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения; • раскрывать понятие: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, руководствоваться правилами коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления; • руководствоваться требованиями безопасности и использовать гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе 	<ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить пешие туристские походы; знать требования к технике безопасности и бережное отношение к природе; • определять значение режима дня, его основное содержание и правила планирования; • характеризовать основные приемы восстановительного массажа. Знать технику выполнения простейших приемов массажа. • составлять (совместно с учителем) план занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки; • анализировать технику осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом; • измерять функциональные резервы организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья;

<p>инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> • оказывать первую помощь во время занятий физической культурой и спортом; • организовать досуг средствами физической культуры, давать характеристику занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками; • выполнять организующие команды и приемы; • описывать технику акробатических упражнений; • описывать технику опорных прыжков; • выполнять гимнастические упражнения прикладного характера; • демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча; • описывать технику изучаемых игровых приемов и действий в спортивных играх; Правильно выполнять технику конькобежного бега; • правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов. 	<ul style="list-style-type: none"> • проводить простейшие функциональные пробы с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки; • составлять индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбирать в соответствии с медицинскими показаниями; • составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических способностей; • организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
--	--

Содержание учебного предмета курса

Раздел	Название раздела, содержание
1	<p>Знания о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>
2	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Планирование занятий физической подготовкой.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>
3	<p>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.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.</p> <p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка.</p> <p>Прикладно -ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p> <p>Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.</p>

**Тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
5 класс**

№ п/п (недел я)	Название блока, раздела	Название темы	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Общая физическая подготовка	1
		Обучение техники бега с низкого старта. Техника метания мяча.	1
2		Закрепление техники бега с низкого старта. Тестирование бега на 30м на время.	1
		Обучение технике прыжка в длину с разбега. Тестирование челночного бега 3x10м.	1
3		Освоение техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники высокого старта.	1
		Тестирование бега 1000 м. Тестирование прыжка в длину с места.	1
4		Закрепить технику метания малого мяча. К/н метания малого мяча.	1
		Обучение техники эстафетного бега. Русская народная игра «Лапта»	1
5		Техника эстафетного бега. Игра «Русская лапта»	1
		Техника эстафетного бега. Игра «Русская лапта»	1
6	Баскетбол	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника перемещений, стоек, остановок, поворотов.	1
		Закрепление техники ловли и передач мяча. Тестирование вися на низкой перекладине (девочки)	1
7		Закрепление техники ведения мяча. Эстафеты с мячом. Тестирование вися на высокой перекладине (мальчики)	1
		Закрепление техники ведения мяча. Эстафеты с мячом. Тестирование подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1
8		Закрепление техники бросков по кольцу. Тестирование наклона туловища из положения стоя.	1
		Закрепление техники бросков по кольцу. Закрепление изученных элементы в игре «Салки с баскетболом».	1
9		Закрепление техники бросков по кольцу. Закрепление изученных элементы в игре «Салки с баскетболом».	1
		Закрепление техники бросков по кольцу. Закрепление изученных элементы в игре «Салки с баскетболом».	1
10	Волейбол.	Техника стоек, перемещений игрока. Техника верхней передачи мяча.	1
		Техника верхней передачи мяча, нижний прием мяча.	1
11		Техника верхней передачи мяча, нижний прием мяча.	1
		Освоение тактики игры волейбол. Техника верхней передачи мяча, нижний прием мяча.	1

12		Техника нижней прямой подачи мяча. Игра пионербол с элементами волейбола.	1
		Нижняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола.	1
13		Игра пионербол с элементами волейбола	1
	Баскетбол.	Тестирование вися на низкой и высокой перекладине (девочки, мальчики). Учебная игра в баскетбол.	1
14		Тестирование подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Учебная игра в баскетбол	1
		Закрепление техники передачи, приема мяча. Закрепление подач мяча.	1
15		Повторение правил игры. Освоение тактики игры. Тестирование наклонов туловища из положения стоя.	1
		Повторение правил игры. Освоение тактики игры.	1
16		Игра баскетбол по упрощённым правилам.	1
		Учебная игра баскетбол.	1
17	Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Индивидуальный подбор лыжного инвентаря.	1
		Закрепление техники попеременного 2-шажного хода. Закрепление техники спусков, подъёмов.	1
18		Закрепление техники попеременного 2-шажного хода. Закрепление подъёмов, спусков.	1
		Закрепление техники попеременного 2-шажного хода. Дистанция 1000 м без учета времени.	1
19		Закрепление техники попеременного 2-шажного хода. К.Н.- 1000 м на время.	1
		Закрепление техники попеременного 2-шажного хода. Обучение техники одновременного одношажного хода.	1
20		Закрепление техники попеременного 2-шажного хода. Освоение техники одновременного одношажного хода.	1
		Обучение техники одновременного двушажного хода. Закрепление торможение «плугом», «упором».	1
21		Освоение техники одновременного двушажного хода. Закрепление торможений «плугом», «упором».	1
		Закрепление техники попеременного 2-шажного хода. К.Н.- 800 м на время.	1
22		Закрепление техники попеременного 2-шажного хода. Закрепление подъёмов, спусков.	1
		Закрепление техники попеременного 2-шажного хода. Закрепление подъёмов, спусков.	1
23		Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 2 км.	1
		Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 2 км.	1
24		. Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 2 км.	1
		Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 2 км.	1
25		Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 2 км.	1

		Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 2 км.	1
26		Закрепление техники одновременных ходов. Эстафеты на лыжах.	1
		Закрепление техники одновременных ходов. Эстафеты на лыжах.	1
27	Волейбол	Закрепление элементов волейбола. Техника передачи, нижнего приема мяча.	1
		Техника нижней прямой подачи мяча.	1
28		Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1
		Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1
29		Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1
		Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1
30	Легкая атлетика	Закрепление техники бега с высокого старта. Бег на 200 метров. Закрепление техники метания малого мяча.	1
		На развитие выносливости бег до 6-ти минут. Метание мяча на дальность.	1
31		Техника бега с низкого старта. Тестирование бега на 30, 60 метров. Техника прыжка в длину с разбега.	1
		Техника бега с низкого старта. Тестирование челночного бега 3x10. Техника прыжка в длину с разбега.	1
32		Тестирование прыжка в длину с места. Повторение техники метания мяча.	1
		Закрепление техники передачи эстафетной палочки. Эстафеты по этапам. К.Н.- метание мяча.	1
33		Закрепление техники передачи эстафетной палочки. Эстафеты по этапам.	1
		Освоение эстафетного бега. Русская народная игра «Русская лапта»	1
34		Совершенствование эстафетного бега. Русская народная игра «Русская лапта»	1
		Итоговый урок за год	1
ИТОГО часов			68
Практических работ			19

**Тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
6 класс**

№ п/п (неделя)	Название блока, раздела	Название темы	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Общая физическая подготовка	1

		Обучение техники бега с низкого старта. Техника метания мяча.	1
2		Закрепление техники бега с низкого старта. Тестирование бега на 30м на время.	1
		Обучение технике прыжка в длину с разбега. Тестирование челночного бега 3x10м.	1
3		Освоение техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники высокого старта.	1
		Тестирование бега 1000 м. Тестирование прыжка в длину с места.	1
4		Закрепить технику метания малого мяча. К/н метания малого мяча.	1
		Обучение техники эстафетного бега. Русская народная игра «Лапта»	1
5		Техника эстафетного бега. Игра «Русская лапта»	1
		Техника эстафетного бега. Игра «Русская лапта»	1
6	Баскетбол	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника перемещений, стоек, остановок, поворотов.	1
		Закрепление техники ловли и передач мяча. Тестирование виса на низкой перекладине (девочки)	1
7		Закрепление техники ведения мяча. Эстафеты с мячом. Тестирование виса на высокой перекладине (мальчики)	1
		Закрепление техники ведения мяча. Эстафеты с мячом. Тестирование подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1
8		Закрепление техники бросков по кольцу. Тестирование наклона туловища из положения стоя.	1
		Закрепление техники бросков по кольцу. Закрепление изученных элементы в игре «Салки с баскетболом».	1
9		Закрепление техники бросков по кольцу. Закрепление изученных элементы в игре «Салки с баскетболом».	1
		Закрепление техники бросков по кольцу. Закрепление изученных элементы в игре «Салки с баскетболом».	1
10	Волейбол.	Техника стоек, перемещений игрока. Техника верхней передачи мяча.	1
		Техника верхней передачи мяча, нижний прием мяча.	1
11		Техника верхней передачи мяча, нижний прием мяча.	1
		Освоение тактики игры волейбол. Техника верхней передачи мяча, нижний прием мяча.	1
12		Техника нижней прямой подачи мяча. Игра пионербол с элементами волейбола.	1

		Нижняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола.	1
13		Игра пионербол с элементами волейбола	1
	Баскетбол.	Тестирование вися на низкой и высокой перекладине (девочки, мальчики). Учебная игра в баскетбол.	1
14		Тестирование подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Учебная игра в баскетбол	1
		Закрепление техники передачи, приема мяча. Закрепление подач мяча.	1
15		Повторение правил игры. Освоение тактики игры. Тестирование наклонов туловища из положения стоя.	1
		Повторение правил игры. Освоение тактики игры.	1
16		Игра баскетбол по упрощённым правилам.	1
		Учебная игра баскетбол.	1
17	Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Индивидуальный подбор лыжного инвентаря.	1
		Закрепление техники попеременного 2-шажного хода. Закрепление техники спусков, подъёмов.	1
18		Закрепление техники попеременного 2-шажного хода. Закрепление подъёмов, спусков.	1
		Закрепление техники попеременного 2-шажного хода. Дистанция 1000 м без учета времени.	1
19		Закрепление техники попеременного 2-шажного хода. К.Н.- 1000 м на время.	1
		Закрепление техники попеременного 2-шажного хода. Обучение техники одновременного одношажного хода.	1
20		Закрепление техники попеременного 2-шажного хода. Освоение техники одновременного одношажного хода.	1
		Обучение техники одновременного двушажного хода. Закрепление торможение «плугом», «упором».	1
21		Освоение техники одновременного двушажного хода. Закрепление торможений «плугом», «упором».	1
		Закрепление техники попеременного 2-шажного хода. К.Н.- 800 м на время.	1
22		Закрепление техники попеременного 2-шажного хода. Закрепление подъёмов, спусков.	1
		Закрепление техники попеременного 2-шажного хода. Закрепление подъёмов, спусков.	1
23		Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 2 км.	1
		Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 2 км.	1

24		. Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 2 км.	1
		Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 2 км.	1
25		Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 2 км.	1
		Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 2 км.	1
26		Закрепление техники одновременных ходов. Эстафеты на лыжах.	1
		Закрепление техники одновременных ходов. Эстафеты на лыжах.	1
27	Волейбол	Закрепление элементов волейбола. Техника передачи, нижнего приема мяча.	1
		Техника нижней прямой подачи мяча.	1
28		Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1
		Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1
29		Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1
		Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1
30	Легкая атлетика	Закрепление техники бега с высокого старта. Бег на 200 метров. Закрепление техники метания малого мяча.	1
		На развитие выносливости бег до 6-ти минут. Метание мяча на дальность.	1
31		Техника бега с низкого старта. Тестирование бега на 30, 60 метров. Техника прыжка в длину с разбега.	1
		Техника бега с низкого старта. Тестирование челночного бега 3x10. Техника прыжка в длину с разбега.	1
32		Тестирование прыжка в длину с места. Повторение техники метания мяча.	1
		Закрепление техники передачи эстафетной палочки. Эстафеты по этапам. К.Н.- метание мяча.	1
33		Закрепление техники передачи эстафетной палочки. Эстафеты по этапам.	1
		Освоение эстафетного бега. Русская народная игра «Русская лапта»	1
34		Совершенствование эстафетного бега. Русская народная игра «Русская лапта»	1
		Итоговый урок за год	1
ИТОГО часов			68
Практических работ			19

**Тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
7 класс**

№ п/п неделя	Название блока, раздела	Название темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт (60 м). Стартовый разгон.	1
		Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения.	1
2		Тестирование прыжка в длину с места. Игра «Русская лапта»	1
		Финиширование. Тестирование челночного бега 3x10 м. Игра «Русская лапта»	1
3		Бег на результат 200 метров. Игра «Русская лапта»	1
		Метание мяча с разбега. Игра «Русская лапта»	1
4		Метание мяча на дальность. Техника прыжка в длину с разбега.	1
		Специальные беговые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега.	1
5		Обучение передачи эстафетной палочки. Тестирование кросса на 1000 м.	1
		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Резервное время сдачи нормативов.	1
6	Баскетбол	Правила техники безопасности в игре баскетбол. Правила игры. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1
		Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча в средней стойке на месте, в движении. Остановка двумя шагами. Игра баскетбол.	1
7		Тактические действия в игре баскетбол.	1
		Тактические действия в игре баскетбол.	1
8		Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра	1
		Развитие координационных способностей. Учебная игра	1
9		Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра	1
		Развитие координационных способностей. Учебная игра	1
10	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону, нижний прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
		Нижняя прямая подача. Тактические действия в игре. Тестирование подъема тела из положения лежа на спине за 30сек.	1
11		Нижняя прямая подача. Тактические действия в игре. Тестирование наклонов тела из положения стоя.	1
		Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
12		Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Тестирование виса на низкой и высокой перекладине (мальчики, девочки)	1

13		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Тестирование подъема тела из положения лежа на спине за 30сек.	1
	Баскетбол	. Игры и эстафеты с мячом.	1
14		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
		Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Учебная игра баскетбол.	1
15		Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	1
		Тактические действия в игре. Эстафеты с мячом.	1
16		Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
		Учебно-тренировочная игра баскетбол	1
17	Лыжная подготовка	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника поворотов. Техника подъёмов, спусков.	1
		Отработка техники одновременного бесшажного, одношажного хода. Дистанция 2 км.	1
18		Совершенствование техники одновременного бесшажного, одношажного хода. Дистанция 2 км.	1
		Отработка техники попеременного 2-шажного хода.	1
19		Одновременно двушажный ход, дистанция 2 км (без учёта времени).	1
		Повторение техники попеременного двушажного хода на дистанции 2 км (без учёта времени).	1
20		Торможение и поворот «махом», «переступанием».	1
		Тестирование на дистанции 2 км с учётом времени.	1
21		Техника подъёма способом «ёлочкой» и «лесенкой», спуска со склона в основной стойке.	1
		Подъём, спуск со склона в основной стойке. К/н техники лыжных ходов.	1
22		К/н подъёмов и спусков. Совершенствование прохождения дистанции по пересечённой местности до 2 км	1
		Применение видов лыжной ходьбы: на спуске и равнине. Спуск в низкой стойке.	1
23		Техника попеременного двушажного хода. Подъем в гору скользящим шагом. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
		Повторение техники лыжных ходов на дистанции до 2-х км.	1
24		Повторение техники лыжных ходов на дистанции до 2-х км.	1
		Повторение техники лыжных ходов на дистанции до 2-х км.	1
25		Подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование подъёмов елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км.	1
		Совершенствование техники торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью	1
26		Встречные эстафеты с использованием склона до 150м	1
		Совершенствование поворотов махом. Катание с гор. Прохождение 3км со средней скоростью.	1
27		Игра «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м. Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1

		Контрольный урок по лыжной подготовке	1
28	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
		Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Учебная игра	1
29		Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	1
		Тактические действия в игре. Эстафеты с мячом.	1
30		Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
		Учебно-тренировочная игра баскетбол	1
31		Повторение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт. Тестирование бега на дистанции 60 м. Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега и отталкивание, приземление.	1
		Высокий старт. Тестирование бега на дистанции 1000 м с учетом времени.	1
32		Прыжок в длину с разбега на результат	1
		Тестирование челночного бега 3x10 м. Техника эстафетного бега.	1
33		Эстафетный бег. Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты	1
		К/н метания мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние.	1
34		Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1
		Резервное время сдачи нормативов.	1
ИТОГО часов			68
Практических работ			15

**Тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
8 класс**

№ п/п Неделя	Название блока, раздела	Название темы	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт (60 м). Стартовый разгон.	1
		Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения.	1
2		Тестирование прыжка в длину с места. Игра «Русская лапта»	1
		Финиширование. Тестирование челночного бега 3x10 м. Игра «Русская лапта»	1
3		Бег на результат 200 метров. Игра «Русская лапта»	1
		Метание мяча с разбега. Игра «Русская лапта»	1
4		Метание мяча на дальность. Техника прыжка в длину с разбега.	1

		Специальные беговые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега.	1
5		Обучение передачи эстафетной палочки. Тестирование кросса на 1000 м.	1
		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Резервное время сдачи нормативов.	1
6	Баскетбол	Правила техники безопасности в игре баскетбол. Правила игры. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1
		Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча в средней стойке на месте, в движении. Остановка двумя шагами. Игра баскетбол.	1
7		Тактические действия в игре баскетбол.	1
		Тактические действия в игре баскетбол.	1
8		Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра	1
		Развитие координационных способностей. Учебная игра	1
9		Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра	1
		Развитие координационных способностей. Учебная игра	1
10	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону, нижний прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
		Нижняя прямая подача. Тактические действия в игре. Тестирование подъема тела из положения лежа на спине за 30сек.	1
11		Нижняя прямая подача. Тактические действия в игре. Тестирование наклонов тела из положения стоя.	1
		Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
12		Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Тестирование вися на низкой и высокой перекладине (мальчики, девочки)	1
13		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Тестирование подъема тела из положения лежа на спине за 30сек.	1
	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
14		Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Учебная игра	1
		Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	1
15		Тактические действия в игре. Эстафеты с мячом.	1
		Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
16		Учебно-тренировочная игра баскетбол	1
		Учебно-тренировочная игра баскетбол	1
17	Лыжная подготовка	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника поворотов. Техника подъёмов, спусков.	1
		Отработка техники одновременного бесшажного, одношажного хода. Дистанция 2 км.	1
18		Совершенствование техники одновременного бесшажного, одношажного хода. Дистанция 2 км.	1
		Отработка техники попеременного 2-шажного хода.	1

19		Одновременно двушажный ход, дистанция 2 км	1
		Повторение техники попеременного двушажного хода на дистанции 2 км	1
20		Торможение и поворот «махом», «переступанием».	1
		Тестирование на дистанции 2 км с учётом времени.	1
21		Техника подъёма способом «ёлочкой» и «лесенкой», спуска со склона в основной стойке.	1
		Подъём, спуск со склона в основной стойке. К/н техники лыжных ходов.	1
22		К/н подъемов и спусков. Совершенствование прохождения дистанции по пересечённой местности до 2 км	1
		Применение видов лыжной ходьбы: на спуске и равнине. Спуск в низкой стойке.	1
23		Техника попеременного двушажного хода. Подъем в гору скользящим шагом. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
		Повторение техники лыжных ходов на дистанции до 2-х км.	1
24		Повторение техники лыжных ходов на дистанции до 2-х км.	1
		Повторение техники лыжных ходов на дистанции до 2-х км.	1
25		Подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование подъемов елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км.	1
		Совершенствование техники торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью	1
26		Встречные эстафеты с использованием склона до 150м	1
		Совершенствование поворотов махом. Катание с гор. Прохождение 3км со средней скоростью.	1
27	Волейбол	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Тестирование наклонов тела из положения стоя.	1
		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты с мячом.	1
28		Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
		Нижняя прямая подача мяча. Игра по правилам волейбола.	1
29		Учебно-тренировочная игра волейбол	1
		Учебно-тренировочная игра волейбол	1
30	Легкая атлетика	Повторение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт. Тестирование бега на дистанции 60 м. Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега и отталкивание, приземление.	1
		Высокий старт. Тестирование бега на дистанции 1000 м с учетом времени.	1
31		Прыжок в длину с разбега на результат	1
		Тестирование челночного бега 3x10 м. Техника эстафетного бега.	1
32		Эстафетный бег. Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты	1
		Техника эстафетного бега. Эстафета по этапам.	1
33		К/н метания мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние.	1

		Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1
34		Резервное время сдачи нормативов.	1
		Итоговый урок за год.	1
ИТОГО часов			68
Практических работ			15

**Тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
9 класс**

№ п/п Неделя	Название блока, раздела	Название блока, раздела	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Правила техники безопасности на уроках по физической культуре на открытых площадках и в зале.	1
		Понятия здоровый образ жизни и его применение в личной жизни.	1
2		Повторение техники низкого и высокого старта. Техника прыжков в длину с разбега.	1
		Техника низкого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
3		Техника высокого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. К/н бег на 100м на время.	1
		Техника бега на длинные дистанции, бег 6 минут. Прыжок в длину с места.	1
4		Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование для развития скоростных и силовых способностей (пресс за 30 секунд).	1
		Техник прыжка в длину с разбега. К/н бег 1000м на время.	1
5		Повторение и отработка техники метания мяча на дальность. Тестирование прыжка в длину с места.	1
		Техника эстафетного бега. Эстафета по этапам. Упражнения на развитие силы (подтягивание мальчики на высокой перекладине).	1
6		Баскетбол	Ведение мяча в разных стойках. Передачи мяча в парах и тройках на месте и в движении. Эстафеты на ведение и передачи мяча.
		Совершенствование бросков по кольцу с различных позиций. Эстафеты с бросками мяча в кольцо.	1
7		Тактические действия защите. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1
		Тактические действия в игре. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1

8		Учебная игра баскетбол на применение всех навыков.	1
		Учебная игра баскетбол на применение всех навыков.	1
9		Повторение ведения мяча в различных стойках с изменениями направления движения. Эстафеты с ведением мяча.	1
		Ведение мяча в различных стойках с изменениями направления движения. Эстафеты с ведением мяча.	1
10	Волейбол	Верхняя и нижняя передачи мяча. Резервное время на тестирование вис на низкой и высокой перекладине, поднятие тела из положения лежа на спине за 30 сек, наклоны тела из положения стоя.	1
		Верхняя подача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
11		Обучение техники нападающего удара. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
		Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра волейбол.	1
12		Повторение техники «блока» с места. Учебная игра волейбол.	1
		Совершенствование техники «блока» с места. Учебная игра волейбол.	1
13		Приём и передачи мяча в заданной зоне. Учебная игра.	1
	Баскетбол	Передачи мяча в различных стойках, на месте и движении. Эстафеты с ведением и передачи мяча.	1
14		Передачи мяча в комбинации с проходом к кольцу. Обработка баскетбольных комбинаций.	1
		Броски по кольцу с ходу и с игровых комбинаций. Обработка баскетбольных комбинаций.	1
15		Броски по кольцу с ходу и с игровых комбинаций. Отработка тактических навыков	1
		Тактические и технические действия в игре. Учебно-тренировочная игра.	1
16		Правила и тактика игры «Стритбол».	1
		Игра «Стритбол 2х2, 3х3».	1
17	Лыжная подготовка.	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила и порядок сбора и переноски лыжного инвентаря. Основные требования к спортивной одежде и личной гигиене.	1
		Повороты разными способами. Прохождение дистанции до 3-х км.	1
18		Техника преодоления подъёмов различными способами. Преодоление дистанции 2 км.	1
		Техника преодоления подъёмов и спусков различными способами. Тестирование прохождения дистанции 3 км (юноши) и 2 км (девушки) на время	1
19		. Техника преодоления подъёмов различными способами. Тестирование прохождения дистанции 3 км (юноши) и 2 км (девушки) на время.	1
		. Совершенствование техники одновременно одношажных и двушажных ходов на дистанции	1

20		Техника одновременных ходов. Преодоление дистанции 2 км.	1
		Совершенствования техники переменных ходов на дистанции.	1
21		Техника переменных ходов. Преодоление дистанции 2 км свободным стилем.	1
		К/н прохождения дистанции 1000м на время.	1
22		Техника скользящего шага (переменный ход).	1
		Техника конькового хода	1
23		Обучение элементам конькового хода (имитационное упражнение для рук и ног в движении).	1
		Отработка движения рук в коньковом ходе.	1
24		Отработка движения ног в коньковом ходе.	1
		Отработка техники конькового хода на дистанции.	1
25		Отработка техники конькового хода на дистанции.	1
		Отработка техники конькового хода на дистанции.	1
26		Сочетание видов лыжных ходов на дистанции до 3 км	1
		Сочетание видов лыжных ходов на дистанции до 3 км	1
27	Волейбол	Отработка тактических игровых навыков. Учебно-тренировочная игра.	1
		Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в игре.	1
28		Техника подачи мяча. Техника «блока».	1
		Сочетание изученных элементов в игре волейбол.	1
29		Сочетание изученных элементов в игре волейбол.	1
		Сочетание изученных элементов в игре волейбол.	1
30	Лёгкая атлетика	Совершенствование техники низкого и высокого старта. К/н бег на 100м на время.	1
		Тестирование челночного бега 3х10м, прыжки в длину с места.	1
31		Тестирование бега на 1000м на время.	1
		К/н прыжка в длину с разбега на результат.	1
32		К/н метания мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега на результат.	1
		К/н метание мяча на дальность, прыжки в длину с места.	1
33		Тестирование челночного бега 3х10 м, Эстафетный бег по этапам.	1
		Техника эстафетного бега. Эстафета по этапам.	1
34		Резервное время сдачи к/н.	1
		Итоговый урок за год.	1
ИТОГО часов			68
Практических работ			1

Приложения

Примерные нормативы для мониторинга развития физических способностей

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров	9,2 с	10,2 с
Силовые	Прыжок в длину с места	180 см	165 см
	Лазание по канату на расстояние 6м	12с	-
	Поднимание туловища, лёжа на спине	-	18 раз
Выносливость	Бег 2000 м	8,50 мин	10,20 мин
Координация	Последовательное выполнение 5 кувырков	10,0 с	14,0 с
	Броски малого мяча в мишень	12 м	10 м

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Физические способности	Тест	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-175	185
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000-	1300	700	850-1000	1100
		12	950	1100	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1100-	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1150-	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	11	2	6-8	10	4	8-10	15
		12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20

		15	4	8-10	12	7	12-14	20
Силовые	Подтягивани	11	1	4-5	6	4	10-14	19
	е: на	12	1	4-6	7	4	11-15	20
	высокой	13	1	5-6	8	5	12-15	19
	перекладине	14	2	6-7	9	5	13-15	17
	(мал); на	15	3	7-8	10	5	12-13	16
низкой								
перекладине								
(дев)								