

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кезская средняя общеобразовательная школа №2»


РАССМОТРЕНА  
И ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета

Протокол № 1  
от 30 августа 2021 г.

Внесены изменения  
Протокол № 1  
От 29 августа 2022г.

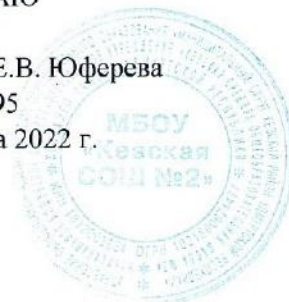
УТВЕРЖДАЮ

Директор

 Е.В. Юферева

Приказ № 295

от 29 августа 2022 г.



**Рабочая программа**  
**учебного предмета физическая культура**  
уровень: ООО  
классы: (5-9 кл)

**Срок освоения программы: 5 лет**

Составители: Белослудцев О.Н.

Сунцов И.В., учителя физической культуры

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»:

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующее:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность, ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

10. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

#### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- 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.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия 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;
- 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. 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. Обучающийся сможет:

- 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. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- 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;
- 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. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- 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).

#### **Познавательные УУД**

1. 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.

2. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

#### **Коммуникативные УУД**

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. Обучающийся сможет: 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 аргументировано, 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.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- 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.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- 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 учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;

- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;
- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять 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;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**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;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол.** Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

**Волейбол.** Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

**Футбол.** Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 6 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультурпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

**Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

**Волейбол.** Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

**Футбол.** Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.



*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 7 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол.** Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Футбол.** Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 8 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

**Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Волейбол.** Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Футбол.** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 9 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

**Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

**Волейбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

**Футбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Основы знаний** История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры.

**История и современное развитие физической культуры** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)** Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека** Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). **Способы деятельности** Соревновательная деятельность и формы ее организации. Занятия избранным видом спорта и коррекционной гимнастикой (на развитие гибкости, координации, силы отдельных мышечных групп).

### **Физическое совершенствование:**

**Общая (базовая) физическая подготовка Гимнастика с основами акробатики:** Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия (гимнастическое бревно) с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку и через гимнастического козла в ширину.

**Лыжные гонки:** Попеременный двухшажный ход. Повороты, подъемы, спуски, торможение.

**Легкая атлетика:** Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

**Спортивные игры:** технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол. Комплексы общеразвивающих упражнений Основы физической культуры и здорового образа жизни Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу(мини-футболу),баскетболу(мини-баскетболу),волейболу.(в.ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008№164) Физкультурно-оздоровительная деятельность. С учетом состояния здоровья, уровня физического развития ,физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз(физкультминуток),элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** Акробатические упражнения и комбинации(кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты.) Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах(висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки.)Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазанье по канату, упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения Специальная подготовка: Футбол-передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол-передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008№164) Легкая атлетика спортивная ходьба ,бег на короткие, средние и длинные дистанции. Барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метания малого мяча Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. Основные способы плавания кроль и спине, брасс Упражнения культурно-этической направленности: Сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Командные и игровые виды спорта. Правила соревнований по футболу(мини-футболу),баскетболу(мини-баскетболу),волейболу.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность** Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висях и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общеподготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения,

ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### Формы контроля

1. Показ
2. Опрос.
3. Тестирование (папка с контрольными нормативами).

### Тематическое планирование 6 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика 12 часов. Русская лапта 6</b>		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег 30 м	1
2	Бег 30 м Низкий старт. Специальные беговые упражнения.	1
3	Медленный бег 3-4 мин. Эстафета с различными заданиями. Игра «Русская лапта». Бег 1000 метров.	1
4	Бег 60 м. Низкий старт.	1
5	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1
6	Медленный бег 5-6 мин. Встречная эстафета. Игра «Русская лапта».	1
7	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1
8	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1
9	Медленный бег 5-8 мин. Эстафета с различными заданиями. Игра «Русская лапта»	1
10	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега. Бег 300 м.	1
11	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега.	1
12	Медленный бег 8-10 мин. Эстафета с различными заданиями. Игра «Русская лапта». Бег 1500 м.	1
13	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега.	1
14	Метание мяча с 3-х шагов разбега на дальность.	1
15	Медленный бег 8-12 мин. Эстафета с различными заданиями. Игра «Русская лапта».	1
16	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине.	1
17	Бег 3*10 м, сгибание туловища.	1
18	Медленный бег 5-8 мин. Эстафета с различными заданиями. Игра «Русская лапта».	1
<b>Баскетбол 14 эстафеты 7</b>		
19	Вводный урок. ИТБ на уроках баскетбола. История развития баскетбола.	1
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Броски мяча с 3-х точек.	1
21	Веселые старты с мячами. Подвижная игра борьба за мяч. Правила судейства баскетбола.	1
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Специальные упражнения баскетболиста. Ведение мяча в движении. Броски мяча с 3-х точек.	1
23	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Специальные упражнения баскетболиста. Ведение мяча в движении. Броски мяча с 3-х точек.	1
24	Веселые старты с мячами. Подвижная игра борьба за мяч. Правила судейства баскетбола.	1
25	Броски мяча с 3-х точек. Пятнашки с баскетбольными мячами.	1
26	Ведение мяча змейкой. Пятнашки с баскетбольными мячами. Прыжки со скакалкой.	1
27	Веселые старты с мячами. Подвижная игра борьба за мяч. Правила судейства баскетбола.	1
28	Ведение мяча змейкой. Пятнашки с баскетбольными мячами. Бросок мяча в движении.	1
29	Ведение мяча змейкой. Пятнашки с баскетбольными мячами. Бросок мяча в движении.	1
30	Веселые старты с мячами. Подвижная игра борьба за мяч. Правила судейства баскетбола.	1
31	Остановка прыжком. Повороты на месте. Бросок мяча в движении.	1
32	Остановка прыжком, повороты на месте. Бросок мяча в движении.	1
33	Веселые старты с мячами. Подвижная игра борьба за мяч. Правила судейства баскетбола.	1
34	Бросок мяча в движении. Остановка прыжком повороты на месте.	1
35	Остановка прыжком, повороты на месте.	1
36	Веселые старты с мячами. Подвижная игра борьба за мяч.	1

37	Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра в баскетбол.	1
38	Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра в баскетбол.	1
39	Веселые старты с мячами. Подвижная игра борьба за мяч.	1
<b>Гимнастика 13 подвижные игры 6</b>		
40	Вводный урок. Техника безопасности на уроках гимнастики. Двигательный режим.	1
41	ОРУ без предметов. Акробатика. Совершенствование кувырков вперед и назад. Лазание по канату.	1
42	Подвижные игры.	1
43	Кувырок вперед, назад, Мост, Стойка на лопатках. Лазание по канату.	1
44	Мост, Стойка на лопатках. Лазание по канату	1
45	Подвижные игры.	1
46	Два кувырка вперед слитно. Мост, Стойка на лопатках.	1
47	Два кувырка вперед слитно. Мост, Стойка на лопатках.	1
48	Подвижные игры.	1
49	«Мост» из положения стоя с помощью.	1
50	«Мост» из положения стоя с помощью.	1
51	Подвижные игры.	1
52	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см)	1
53	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см)	1
54	Подвижные игры.	1
55	Комбинация по акробатике: Кувырок вперед в сед, стойка на лопатках, перекат в упор присев, кувырок вперед, прыжок прогнувшись. Лазание по канату. Лазание по канату.	1
56	Комбинация по акробатике: Кувырок вперед в сед, стойка на лопатках, перекат в упор присев, кувырок вперед, прыжок прогнувшись. Лазание по канату. Лазание по канату.	11
57	Подвижные игры.	1
58	Строевые упражнения. Бревно: расхождение при встрече.	1
<b>Лыжная подготовка 14 круговая тренировка 7</b>		
59	Вводный урок. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
60	Попеременный двухшажный ход.	1
61	Круговая тренировка. Учебная игра баскетбол.	1
62	Попеременный двухшажный ход.	1
63	Одновременный одношажный ход.	1
64	Круговая тренировка. Учебная игра баскетбол.	1
65	Техника одновременных ходов.	1
66	Спуск со склона в основной стойке.	1
67	Круговая тренировка. Учебная игра баскетбол.	1
68	Спуск со склона в основной стойке.	1
69	Торможение плугом.	1
70	Круговая тренировка. Учебная игра баскетбол.	1
71	Торможение плугом. Прохождение дистанции до 3км.	1
72	Подъем в гору елочкой.	1
73	Круговая тренировка. Учебная игра баскетбол.	1
74	Подъем в гору «елочкой»	1
75	Контрольное прохождение дистанции 1,2 км.	1
76	Круговая тренировка. Учебная игра баскетбол.	1
77	Повторение ранее изученных элементов. Эстафеты, игры.	1
78	Эстафеты, игры. Спуск с горы.	1
79	Круговая тренировка. Учебная игра баскетбол.	1
<b>Волейбол 6 Баскетбол 2</b>		
80	Вводный урок. ИТБ на уроках волейбола. История развития волейбола. Передача двумя руками сверху над головой.	1
81	Передача двумя руками сверху над головой.	1
82	Веселые старты. Учебная игра баскетбол. Прыжки со скакалкой.	1
83	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1
84	Прием мяча двумя руками снизу.	1
85	Веселые старты. Учебная игра баскетбол. Прыжки со скакалкой.	1
86	Прием мяча двумя руками снизу в парах.	1
87	Прием мяча двумя руками снизу в парах.	1

**Легкая атлетика 9, б/б 2, русская лапта 4.**

88	Повторный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики в спортивном зале. Веселые старты. Учебная игра баскетбол	1
89	Бег 3*10м, прыжки в длину с места.	1
90	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
91	Веселые старты. Учебная игра баскетбол	1
92	Прыжки в высоту способом "перешагивание".	1
93	Повторный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег 30м с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Низкий старт.	1
94	Бег в переменном темпе 6-12 мин. Игра в «Русская лапта».	1
95	Бег 60м с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Низкий старт.	1
96	Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Метание мяча с 3-х шагов разбега на дальность.	1
97	Бег в переменном темпе 6-12 мин. Игра в «Русская лапта».	1
98	Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Метание мяча с 3-х шагов разбега на дальность.	1
99	Бег 1000 м. Метание мяча с 3-х шагов разбега на дальность.	1
100	Бег в переменном темпе 6-12 мин. Игра в «Русская лапта».	1
101	Бег 1500 м.	1
102	Игра «Русская лапта». Правила поведения на воде.	1

Всего часов 102

**Тематическое планирование 7класс.**

<b>№ п.п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Легкая атлетика 10 ч. Русская лапта 5ч.</b>		
1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Техника высокого старта. Разучить специальные беговые упражнения. Бег 30 м.	1
3	Медленный бег 3-4 мин. Эстафета с различными заданиями. Игра «Русская лапта».	1
4	Бег 60 м. Прыжки в длину.	1
5	Техника прыжка в длину. Отталкивание.	1
6	Медленный бег 5-6 мин. Встречная эстафета. Игра «Русская лапта».	1
7	Прыжки в длину на результат.	1
8	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега. Бег 300 м.	1
9	Медленный бег 5-8 мин. Эстафета с различными заданиями. Игра «Русская лапта».	1
10	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега.	1
11	Бег 1000 м.	1
12	Медленный бег 8-10 мин. Эстафета с различными заданиями. Игра «Русская лапта».	1
13	Тестирование: д\м, подтягивания, отжимания.	1
14	Тестирование:3*10 м, сгибание туловища.	1
<b>Баскетбол 14ч. эстафеты 7ч.</b>		
15	ИТБ на уроках баскетбола. Эстафета с различными заданиями. Игра «Русская лапта».	1
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Броски мяча с 3-х точек.	1
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Броски мяча с 3-х точек.	1
18	Веселые старты с мячами. Подвижная игра борьба за мяч. Правила судейства баскетбола.	1
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Специальные упражнения баскетболиста. Ведение мяча в движении. Броски мяча с 3-х точек.	1
20	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Специальные упражнения баскетболиста. Ведение мяча в движении. Броски мяча с 3-х точек.	1
21	Веселые старты с мячами. Подвижная игра борьба за мяч. Правила судейства баскетбола.	1
22	Ведение мяча змейкой. Пятнашки с баскетбольными мячами.	1
23	Ведение мяча змейкой. Пятнашки с баскетбольными мячами. Прыжки со скакалкой.	1
24	Веселые старты с мячами. Учебная игра баскетбол. Правила судейства баскетбола.	1
25	Ведение мяча змейкой. Бросок мяча в движении.	1
26	Бросок мяча в движении.	1
27	Веселые старты с мячами. Учебная игра баскетбол.	1

28	Остановка прыжком. Повороты на месте. Бросок мяча в движении.	1
29	Остановка прыжком, повороты на месте. Бросок мяча в движении.	1
30	Веселые старты с мячами. Учебная игра баскетбол.	1
31	Остановка прыжком повороты на месте.	1
32	Остановка прыжком, повороты на месте.	1
33	Веселые старты с мячами. Учебная игра баскетбол.	1
34	Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра в баскетбол.	1
35	Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра в баскетбол.	1
36	Веселые старты с мячами. Учебная игра баскетбол.	1
<b>Лыжная подготовка 14ч. круговая тренировка 7ч.</b>		
37	Вводный урок. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
38	Попеременный двух шажный ход.	1
39	Круговая тренировка. Учебная игра баскетбол	1
40	Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода.	1
41	Одновременный одношажный ход.	1
42	Круговая тренировка. Учебная игра баскетбол.	1
43	Техника одновременных ходов.	1
44	Техника спуска со склона в основной стойке.	1
45	Круговая тренировка. Учебная игра баскетбол.	1
46	Техника спуска со склона в средней стойке.	1
47	Торможение плугом.	1
48	Круговая тренировка. Учебная игра баскетбол.	1
49	Торможение плугом. Прохождение дистанции до 3км.	1
50	Подъем в гору елочкой.	1
51	Круговая тренировка. Учебная игра баскетбол.	1
52	Подъем в гору «елочкой»	1
53	Контрольное прохождение дистанции 1,2 км.	1
54	Круговая тренировка. Учебная игра баскетбол.	1
55	Повторение изученного материала. Эстафеты, игры.	1
56	Эстафеты, игры. Катание с горы.	1
57	Круговая тренировка. Учебная игра баскетбол.	1
<b>Волейбол 10ч пионербол 2ч., эстафеты 3ч.</b>		
58	Техника безопасности на уроке волейбола. История волейбола.	1
59	Передача мяча двумя руками сверху над собой. Нижняя прямая подача.	1
60	Веселые старты. Пионербол.	1
61	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача.	1
62	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача.	1
63	Веселые старты. Пионербол.	1
64	Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача.	1
65	Передача мяча двумя руками сверху.	1
66	Веселые старты. Пионербол.	1
67	Приема мяча двумя руками снизу над собой.	1
68	Прием мяча двумя руками снизу над собой.	1
69	Веселые старты. Учебная игра волейбол.	1
70	Прием мяча двумя руками снизу.	1
71	Прием мяча двумя руками снизу.	1
72	Веселые старты. Учебная игра волейбол.	1
73	Прием мяча двумя руками снизу. Индивидуальные действия в защите.	
<b>Гимнастика 7ч. Учебная игра баскетбол 3ч.</b>		
74	Техника безопасности на уроках гимнастики. Двигательный режим.	
75	Учебная игра баскетбол.	
76	Акробатика. Совершенствование кувырков вперед и назад. Лазание по канату.	
77	Кувырок вперед, назад, Мост, Стойка на лопатках. Лазание по канату.	
78	Учебная игра баскетбол.	
79	Мост, Стойка на лопатках. Лазание по канату.	
80	Комбинация по акробатике: Кувырок вперед в сед, стойка на лопатках, перекаат в упор присев, кувырок вперед, прыжок прогнувшись. Лазание по канату.	
81	Учебная игра баскетбол.	



82	Комбинация по акробатике: Кувырок вперед в сед, стойка на лопатках, пережат в упор присев, кувырок вперед, прыжок прогнувшись. Бревно: расхождение при встрече.	
83	Комбинация по акробатике: Кувырок вперед в сед, стойка на лопатках, пережат в упор присев, кувырок вперед, прыжок прогнувшись. Бревно: расхождение при встрече.	
<b>Легкая атлетика 12 ч. пионербол 2ч, русская лапта 5ч.</b>		
84	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Пионербол.	1
85	Прыжки в высоту способом перешагивание.	1
86	Прыжки в высоту способом перешагивание.	1
87	Пионербол.	1
88	Тестирование: д / м, 3*10 м.	1
89	Тестирование: сгибание туловища, отжимания, подтягивание.	1
90	Бег в переменном темпе 6-12 мин. Игра «Русская лапта».	1
91	Специальные упражнения легкоатлета. Бег 30 м.	1
92	Бег 60 м.	1
93	Бег в переменном темпе 6-12 мин. Игра «Русская лапта».	1
94	Бег 1000 м на результат.	1
95	Прыжки в длину с разбега.	1
96	Бег в переменном темпе 6-12 мин. Игра «Русская лапта».	1
97	Прыжки в длину с разбега. Бег 300 м.	1
98	Прыжки в длину с разбега на результат.	1
99	Бег в переменном темпе 6-12 мин. Игра «Русская лапта».	1
100	Метание малого мяча с разбега.	1
101	Бег 1500 м на результат.	1
102	Подведение итогов года. Правила поведения на воде. Игра «Русская лапта».	1

#### Тематическое планирование. 8 класс.

№ п/п	Тема урока.	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика 18</b>		
1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	<b>1</b>
2	СБУ. Бег 30 м. Низкий старт.	<b>1</b>
3	Медленный бег 5-6 мин. Эстафета с различными заданиями. Игра «Русская лапта».	<b>1</b>
4	Бег 30 м. Низкий старт. СБУ.	<b>1</b>
5	Бег 60 м. Низкий старт. СБУ.	<b>1</b>
6	Медленный бег 5-6 мин. Встречная эстафета. Игра «Русская лапта».	<b>1</b>
7	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения.	<b>1</b>
8	Прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения.	<b>1</b>
9	Медленный бег 5-8 мин. Эстафета с различными заданиями. Игра «Русская лапта».	<b>1</b>
10	Прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Бег 300 м.	<b>1</b>
11	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега на дальность.	<b>1</b>
12	Медленный бег 5-6 мин. Игра «Русская лапта».	<b>1</b>
13	Бег 2000 м.	<b>1</b>
14	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега на дальность.	<b>1</b>
15	Медленный бег 8-12 мин. Эстафета с различными заданиями. Игра «Русская лапта».	<b>1</b>
16	Тестирование: д/м. прыжок в длину	<b>1</b>
17	Тестирование: 3*10 м, сгибание туловища.	<b>1</b>
18	Эстафета с различными заданиями. Игра «Русская лапта».	<b>1</b>
<b>Баскетбол 16</b>		
19	Вводный урок. ИТБ на уроках баскетбола. История развития баскетбола.	<b>1</b>
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Специальные упражнения баскетболиста.	<b>1</b>
21	Веселые старты с мячами. Подвижная игра борьба за мяч. Правила судейства баскетбола.	<b>1</b>
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Специальные упражнения баскетболиста.	<b>1</b>
23	Передачи мяча в парах на месте. Вырывание и выбивание мяча.	<b>1</b>
24	Правила судейства баскетбола. Игра баскетбол.	<b>1</b>
25	Передачи мяча в парах на месте. Вырывание и выбивание мяча.	<b>1</b>

26	Передачи мяча в парах на месте. Вырывание и выбивание мяча.	1
27	Правила судейства баскетбола. Игра баскетбол.	1
28	Передачи мяча в парах при встречном движении. Вырывание и выбивание мяча.	1
29	Передачи мяча в парах при встречном движении. Штрафной бросок.	1
30	Правила судейства баскетбола. Игра баскетбол.	1
31	Передачи мяча в парах с отскоком от пола. Штрафной бросок.	1
32	Передачи мяча в парах с отскоком от пола. Штрафной бросок.	1
33	Правила судейства баскетбола. Игра баскетбол.	1
34	Передачи мяча в парах с отскоком от пола. Штрафной бросок.	1
<b>Гимнастика 15ч</b>		
35	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
36	Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой.	1
37	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Прыжки на одной ноге, расхождение при встрече.	1
38	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Прыжки на одной ноге, расхождение при встрече.	1
39	Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой.	1
40	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Прыжки на одной ноге, расхождение при встрече.	1
41	Подъем и сед ноги врозь, подъем завесом вне. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Прыжки на одной ноге, расхождение при встрече.	1
42	Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой.	1
43	Подъем и сед ноги врозь, подъем завесом вне. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Прыжки на одной ноге, расхождение при встрече.	1
44	Лазание по канату. Комбинация на акробатике.	1
45	Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой.	1
46	Лазание по канату. Комбинация на акробатике.	1
47	Лазание по канату. Комбинация на акробатике.	1
48	Круговая тренировка. Подтягивание на перекладине.	1
49	Лазание по канату. Комбинация на акробатике.	
50	Подъем и сед ноги врозь, подъем завесом вне, стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат. Опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь.(козел в ширину, высота – 110см. Девочки: прыжки боком с поворотом на 90*	1
51	Круговая тренировка. Подтягивание на перекладине.	1
52	Подъем и сед ноги врозь, подъем завесом вне, стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат. Опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь.(козел в ширину, высота – 110см. Девочки: прыжки боком с поворотом на 90*	1
53	Подъем и сед ноги врозь, подъем завесом вне, стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат. Опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь.(козел в ширину, высота – 110см. Девочки: прыжки боком с поворотом на 90*	1
54	Круговая тренировка. Подтягивание на перекладине.	1
55	Подъем и сед ноги врозь, подъем завесом вне, стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат. Опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь.(козел в ширину, высота – 110см. Девочки: прыжки боком с поворотом на 90*	1
56	Подъем и сед ноги врозь, подъем завесом вне, стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат. Опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь.(козел в ширину, высота – 110см. Девочки: прыжки боком с поворотом на 90*	1
57	Круговая тренировка. Подтягивание на перекладине.	1
<b>Лыжная подготовка 22ч</b>		
59	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
60	Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом.	1
61	Эстафеты.	1
62	Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом.	1
63	Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом.	1
64	Эстафеты.	1
65	Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом.	1
66	Эстафеты.	1
67	Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке, поворот плугом.	1
68	Одновременный одношажный ход Спуск в низкой стойке, поворот плугом.	1

69	Эстафеты.	1
70	Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке, поворот плугом.	1
71	Одновременный одношажный ход Спуск в низкой стойке, поворот плугом.	1
72	Эстафеты.	1
73	Коньковый ход. Поворот махом.	1
74	Коньковый ход. Поворот махом.	1
75	Эстафеты.	1
76	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3км. Поворот махом.	1
77	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3км. Поворот махом.	1
78	Эстафеты.	1
79	Прохождение дистанции 3.8км. Поворот махом. Преодоление бугров и впадин.	1
80	Прохождение дистанции 3.8км. Поворот махом. Преодоление бугров и впадин.	1
<b>Спортивные игры 8 ч.</b>		
<b>Волейбол</b>		
81	Вводный урок. Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1
82	Веселые старты. Учебная игра волейбол.	1
83	Передача мяча двумя руками сверху над собой. Нижняя прямая подача.	1
84	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача.	1
85	Веселые старты. Учебная игра волейбол.	1
86	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача.	1
87	Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача.	1
88	Веселые старты. Учебная игра волейбол.	1
<b>Легкая атлетика.14ч.</b>		
89	Повторный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ускорение с высокого старта.	1
90	Тестирование: д / м, 3*10 м.	1
91	Веселые старты. Учебная игра волейбол.	1
92	Тестирование: сгибание туловища, подтягивание.	1
93	Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения легкоатлета. Бег 30 м.	1
94	Игра в «Русская лапта». Медленный бег 5-6 мин.	1
95	Бег 60 м, Прыжки в длину с разбега	1
96	Бег 300 м. Прыжки в длину с разбега.	1
97	Игра «Русская лапта». Медленный бег 5-6 мин.	1
98	Метание малого мяча с разбега на дальность. Бег 1000 м без учета времени.	1
99	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1
100	Игра «Русская лапта». Медленный бег 5-6 мин.	1
101	Бег 2000 м на результат.	1
102	Правила ТБ на воде. Игра «Русская лапта». Медленный бег 5-6 мин.	1

### Тематическое планирование 9 кл

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10ч.) РУССКАЯ ЛАПТА (4ч.)</b>		
1	Вводный урок. ИТБ на уроках легкой атлетики. Техника высокого старта.	1
2	Техника высокого старта. Бег 30 м.	1
3	Бег на выносливость. Русская лапта.	1
4	Техника высокого старта. Бег 60 м.	1
5	Прыжок в длину с разбега.	1
6	Бег на выносливость. Русская лапта.	1
7	Прыжок в длину с разбега. Бег 300 м.	1
8	Прыжок в длину с разбега.	1
9	Бег на выносливость. Русская лапта.	1
10	Метание мяча на дальность.	1
11	Бег 1000 м.	1
12	Бег на выносливость. Русская лапта.	1
13	Тестирование: д\м, подтягивания, отжимания.	1

14	Тестирование:3*10 м, сгибание туловища.	1
<b>БАСКЕТБОЛ (22ч.)</b>		
15	Техника безопасности на уроке баскетбола. Круговая тренировка. Учебная игра.	1
16	Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча с 3-х точек. Специальные упражнения баскетболиста.	1
17	Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча с 3-х точек. Специальные упражнения баскетболиста.	1
18	Круговая тренировка. Учебная игра.	1
19	Остановка прыжком повороты на месте, ведение мяча змейкой. Броски мяча с 3-х точек.	1
20	Остановка прыжком повороты на месте, ведение мяча змейкой. Броски мяча с 3-х точек.	1
21	Круговая тренировка. Учебная игра.	1
22	Остановка прыжком повороты на месте, ведение мяча змейкой. Штрафной бросок.	1
23	Остановка прыжком повороты на месте, ведение мяча змейкой. Штрафной бросок.	1
24	Круговая тренировка. Учебная игра.	1
25	Техника вырывания и выбивания мяча. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок.	1
26	Техника вырывания и выбивания мяча. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок.	1
27	Круговая тренировка. Учебная игра.	1
28	Бросок мяча в движении. Передача мяча одной рукой от плеча.	1
29	Бросок мяча в движении. Передача мяча одной рукой от плеча.	1
30	Круговая тренировка. Учебная игра.	1
31	Бросок мяча в движении после передачи. Передача мяча одной рукой от плеча.	1
32	Бросок мяча в движении после передачи. Передача мяча одной рукой от плеча.	1
33	Круговая тренировка. Учебная игра.	1
34	Бросок мяча в движении после передачи.	
35	Бросок мяча в движении после передачи.	1
36	Круговая тренировка. Учебная игра.	1
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(21ч.)</b>		
37	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Температурные нормы при занятиях на лыжах.	1
38	Попеременный двухшажный ход.	1
39	Веселые старты. Учебная игра.	1
40	Попеременный двухшажный ход.	1
41	Одновременный одношажный ход.	1
42	Веселые старты. Учебная игра.	1
43	Одновременный одношажный ход.	1
44	Одновременный одношажный ход.	1
45	Веселые старты. Учебная игра.	1
46	Коньковый ход.	1
47	Коньковый ход.	1
48	Веселые старты. Учебная игра.	1
49	Коньковый ход.	1
50	Торможение и поворот плугом.	1
51	Веселые старты. Учебная игра.	1
52	Торможение и поворот плугом.	1
53	Подъем в гору елочкой.	1
54	Веселые старты. Учебная игра.	1
55	Эстафеты на лыжах.	1
56	Лыжные соревнования на дистанции 3 км.	1
57	Веселые старты. Учебная игра.	1
<b>ВОЛЕЙБОЛ (16ч.)</b>		
58	Техника безопасности на уроке волейбола. История волейбола.	1
59	Передача мяча над головой двумя руками сверху. Нижняя прямая подача.	1
60	Учебная игра.	1
61	Передача мяча над головой двумя руками сверху. Нижняя прямая подача.	1
62	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача.	1
63	Учебная игра.	1
64	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача.	1
65	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1

66	Учебная игра.	1
67	Прием мяча снизу над собой. Учебная игра.	1
68	Прием мяча снизу в парах. Учебная игра.	1
69	Учебная игра.	1
70	Прием мяча снизу в парах.	1
71	Прием мяча снизу в парах. Учебная игра.	1
72	Учебная игра.	1
73	Прием мяча снизу в парах. Учебная игра.	1
<b>ГИМНАСТИКА(7ч.) КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА(3ч.)</b>		
74	Вводный урок. ИТБ на уроках гимнастики. Страховка, самостраховка, оказание первой помощи.	1
75	Круговая тренировка. Учебная игра волейбол.	1
76	Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Строевые упражнения.	1
77	Акробатика: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост, стойка на голове. Бревно : ходьба на носках, расхождение при встрече.	1
78	Круговая тренировка. Учебная игра волейбол.	1
79	Акробатика: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост, стойка на голове. Бревно: ходьба на носках, расхождение при встрече.	1
80	Акробатика: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост, стойка на голове. Лазание по канату.	1
81	Круговая тренировка. Учебная игра волейбол.	1
82	Акробатика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, мост и поворот в упор стоя на одном колене. Лазание по канату.	1
83	Акробатика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, мост и поворот в упор стоя на одном колене. Лазание по канату.	1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(13ч.) РУССКАЯ ЛАПТА(7ч.)</b>		
84	Техника безопасности на уроке л/атлетики. История легкой атлетики. Учебная игра.	1
85	Прыжки в высоту способом перешагивание.	1
86	Прыжки в высоту способом перешагивание.	1
87	Учебная игра.	1
88	Тестирование: д / м, 3*10 м.	1
89	Тестирование: сгибание туловища, отжимания, подтягивание.	1
90	Бег на выносливость. Русская лапта.	1
91	Специальные упражнения легкоатлета. Бег 30 м.	1
92	Специальные упражнения легкоатлета. Бег 60 м.	1
93	Бег на выносливость. Русская лапта.	1
94	Бег 1000м.	1
95	Прыжки в длину с разбега.	1
96	Бег на выносливость. Русская лапта.	1
97	Прыжки в длину с разбега. Бег 300 м.	1
98	Прыжки в длину с разбега на результат.	1
99	Бег на выносливость. Русская лапта.	1
100	Метание мяча.	1
101	Бег 1500 м на результат.	1
102	Подведение итогов учебного года. Русская лапта.	1

Всего: 102 часа.

### Контрольно-измерительный материал

№	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Нормативы у мальчиков			Нормативы у девочек		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 60м.	10,0	9,2	8,4	10,5	10,0	9,4
2.	Прыжки в длину с разбега	390	380	430	290	330	370
3.	Метание мяча	31	40	45	18	23	28
4.	Бег на лыжах 3 км.	19.00	18.00	17.30	21.30	20.00	19.30

№	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (тест)	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30м.	6,2	5,7	5,0	6,3	6,0	5,1
2.	Прыжки в длину с места	145	165	195	135	155	185
3.	Челночный бег 3x10	9,6	9,1	8,4	10,0	9,5	8,8
4.	Подтягивание (мальчики) туловища из положения лежа, (девочки) за 30сек	1	3	7	10	17	23

#### Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Нормативы у мальчиков			Нормативы у девочек		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 60м.	11,0	10,4	9,8	11,3	10,1	10,2
2.	Бег 2000м.	Без учета времени					
3.	Прыжки в длину с разбега	270	310	350	230	270	310
4.	Метание мяча	22	29	36	14	18	22
5.	Бег на лыжах 1 км.	7.20	6.40	6.10	7.50	7.20	6.50
6.	Кросс 1500м.	9.30	9.00	8.20	10.00	9.10	8.50

#### Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

5.	Кросс 2000м.	11.00	10.00	9.20	13.00	12.00	10.20
----	--------------	-------	-------	------	-------	-------	-------

### Уровень физической подготовленности учащихся

№	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (тест)	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30м.	5,4	5,0	4,7	5,8	5,4	5,1
2.	Прыжки в длину с места	165	190	215	155	175	190
3.	Челночный бег 3x10	9,6	8,8	8,2	10,0	9,2	8,6
4.	Подтягивание(мальчик и) поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин (девочки)	12	7	4	40	30	25

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### Описание контрольных измерительных материалов

для проведения промежуточной аттестации по Физической культуре 5-11 классах.

#### Пояснительная записка

Промежуточная аттестация по физической культуре в 5-11 классах проводится в форме сдачи контрольных нормативов в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществления текущего контроля их успеваемости МБОУ Кезская СОШ N2-ИТЛ.

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений обучающихся планируемым результатам освоения программы по физической культуре обучающимися 5-11 классов на момент окончания учебного года.

Содержание промежуточной аттестации соответствует:

- Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897) для 5-9 классов,

- Федеральному компоненту государственного стандарта среднего (полного) общего образования по химии (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования») для 10-11 классов,

- основной образовательной программе основного общего образования МБОУ Кезская СОШ N2-ИТЛ.

- рабочим программам по физической культуре,

- содержанию учебников:

Физическая культура – 5,6,7 классов. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Москва «Просвещение» 2018.

Физическая культура – 8,9 классов. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Москва «Просвещение» 2021.

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Москва «Просвещение» 2016.

## **1. Назначение работы**

В целях дифференцированного подхода к организации физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую.

Обучающиеся основной группы выполняют контрольные нормативы физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений. Данные нормативы взяты из «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся.

Обучающиеся подготовительной группы выполняют контрольные нормативы, но оценка ставится на балл выше и тоже выводится средний балл.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой, относятся к специальной медицинской группе, пишут итоговую контрольную работу в форме теста (**приложение1**)

## **3. Условия выполнения видов испытаний нормативов**

**3.1. Подтягивание на перекладине(юноши).** Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

**3.2. Прыжок в длину с места.** Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

**3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** (далее – отжимания), Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

## **4. Планируемый результат**

### **4.1 Предметный результат**

Выполнять нормативы физической подготовки

### **4.2 Метапредметный результат**

Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения

### **4.3 Личностный результат**

Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами

## **5. Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация состоит из 4 практических заданий, по каждому из



которых обучающийся получает оценку, итоговая оценка складывается из суммы доминирующих результатов, сдаваемых дисциплин.

### 5.1. Подтягивание на перекладине(юноши), Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(девушки)

класс	Юноши (подтягивание)			Девушки (отжимание)		
	5	4	3	5	4	3
5	5	3	2	14	8	7
6	6	4	3	14	8	7
7	7	5	4	16	10	8
8	8	6	5	16	10	8
9	9	7	6	18	12	10
10	11	9	8	18	12	10
11	12	10	8	18	12	10

### 5.2. Прыжок в длину с места

класс	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
5	175	160	150	165	145	135
6	175	160	150	165	145	135
7	190	175	165	175	155	145
8	190	175	165	175	155	145
9	220	200	180	185	165	155
10	230	210	190	185	165	155
11	230	210	190	185	165	155

### 5.3. Бег 60 м

класс	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
5	10.3	10.7	11.2	10.7	11.0	11.4
6	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
7	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
8	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2





## Приложение 1

### Тест

#### 1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- б) по физической подготовленности.
- в) по состоянию позвоночника.

#### 2. Что называется осанкой человека?

- а) положение тела при движении.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) привычное положение тела в пространстве.

#### 3. Одной из главных причин нарушения осанки является?

- а) травма.
- б) слабая мускулатура тела.
- в) неправильное питание.

#### 4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) на мягком матрасе.
- б) на матрасе и высокой подушке.
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

#### 5. Личная гигиена включает в себя?

- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

#### 6. Почему так важно соблюдать режим дня?

- а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.
- б) организует рационального режима питания.
- в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

#### 7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?

- а) сохранение и укрепление здоровья.
- б) развитие физических качеств человека.
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

#### 8. Для чего нужен дневник самоконтроля?

- а) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.
- б) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.
- в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

#### 9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

- а) 15-20 минут. б) 1 час. в) 40-45 минут.

#### 10. Какое физическое качество называется силой?

- а) способность хорошо и много прыгать.
- б) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений.
- в) способность метко метать мячи.

#### 11. Бег на короткие дистанции – это?

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;

#### 12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?

- а) «ножницы».
- б) «перешагивание».
- в) «согнув ноги».

#### 13. Что называется гибкостью?

- а) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.
- б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.
- в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

#### 14. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.

- а) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.
- б) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.
- в) проводить одновременно метание и играть в игры.

**15. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.**

- а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.
- в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

Всего заданий – 15.

15 заданий- базового уровня

Время выполнения проверочной работы – 35 минут.

Максимальный балл – 15

**Оценивание работы**

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Кол-во баллов	0–7	8–10	11–13	14–15

**Общие рекомендации для оценивания**

- Отметка «5» ставится, если выполнено более 85% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня и уровня повышенной сложности основных образовательных программ;
- Отметка «4» ставится, если выполнено более 65% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня и частично уровня повышенной сложности основных образовательных программ;
- Отметка «3» ставится, если выполнено не менее 50% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня основных образовательных программ, на уровне представлений и элементарных понятий.
- Отметка «2» ставится, если выполнено менее 50% работы, когда обучающийся имеет отдельные представления об изученном материале, при этом большая часть обязательного уровня основных образовательных программ не усвоена,