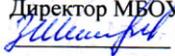


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 5»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «ООШ № 5»

 З.Е. Ширшова

Приказ от «_30_»_08_2019г. № 213/2

Рабочая программа
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5 - 9 классы
2019 -2020 учебный год

(ФГОС ООО)

с. Большое Трифоново, 2019

Пояснительная записка

Нормативно – правовая база

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями)
2. «Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897
3. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения НОО (ООО) (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию Протокол заседания от 08.04.2015 г. № 1 \ 15)
4. **Фундаментальное** ядро содержания общего образования / Рос.акад. наук, Рос. акад. образования; под ред. В. В. Козлова, А. М. Кондакова. — 4-е изд., дораб. — М.: Просвещение, 2011. — 79 с. — (Стандарты второго поколения). — ISBN 978-5-09-018580-0
5. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" от 29 декабря 2010 года N 189
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию»
7. Учебный план МБОУ «ООШ № 5»
8. Примерная программа по предмету для начальной (основной) школы.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

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

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

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

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что

определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5- 9 классах выделяется 2 учебных часа в неделю. 5-7 классы – 34 недели, 8-9 классы – 35 недель.

Учебно- методическое и материально - техническое обеспечение.

Учебно - методическое обеспечение

<http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

<http://swim-video.ru/index/swimming-technique/plavanie-pervye-uroki> Плавание, видео уроки

<http://www.kzfspb.ru/theory.html?start=8>- Теория плавания - Основные средства обучения плаванию.

<https://infourok.ru/fizkultura.html> поурочные разработки, программы.

Физическая культура в 5 - 9 классах. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А. Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2014.

Технические средства обучения.

1. Компьютер.
2. Учебно-практическое оборудование
3. Наборы карточек заданий и игр.

УМК допущен Министерством образования РФ и соответствует федеральному компоненту государственных образовательных стандартов начального общего образования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Материально- техническое обеспечение

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ	
1.	Гимнастика	
2.	Стенка гимнастическая	4
3.	Бревно гимнастическое напольное	1
4.	Перекладина гимнастическая(турник)	5
5.	Канат для лазания, с механизмом крепления	4
6.	Мост гимнастический подкидной	2
7.	Скамейка гимнастическая жесткая	6
8.	Гантели наборные	2
9.	Коврик гимнастический	10
10.	Маты гимнастические	10
11.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	1
12.	Мяч малый 150гр. и теннисный	7
13.	Скакалка гимнастическая	20
14.	Палка гимнастическая	10
15.	Обруч гимнастический	15
16.	Сетка для переноса малых мячей	1
17.	Легкая атлетика	
18.	Планка для прыжков в высоту	1
19.	Стойки для прыжков в высоту	1
20.	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1
21.	Номера нагрудные	6
22.	Спортивные игры	
23.	Мячи баскетбольные	6
24.	Сетка для переноса и хранения мячей	1

24	Жилетки игровые с номерами (манишки)	6	
25	Стойки волейбольные	2	
26	Сетка волейбольная	1	
	Мячи волейбольные	1	
27	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	1	
28	Ворота для мини-футбола	2	
	Сетка для ворот мини-футбола	1	
25.	Мячи футбольные	1	
26.	Номера нагрудные	имеются	
27.	Компрессор для накачивания мячей	1	
28.	Средства до врачебной помощи		
29.	Аптечка медицинская	1	
30.	СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ		
31.	Спортивный зал игровой	1	
32.	Место учителя	1	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя: стеллажи.
2	СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)		
1	Сектор для прыжков в длину	1	
2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	
	Площадка игровая волейбольная	1	
4	Гимнастический городок1		
5	Лыжная трасса	1	

Планируемые результаты изучения учебного материала

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Метапредметные и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) 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 и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты освоения учебного материала

характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и

пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования.

Физическая культура:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики

травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

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

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых теплотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей

здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

(пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Ученик 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.

Основное содержание программы

Физическая культура как область знаний

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 деятельность¹

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

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

(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. Подводящие упражнения в лежании на вод.* Лыжные гонки:² 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).

Физическая культура

Требования к проведению контрольных нормативов по физической культуре. Испытания и нормативы комплекса ГТО

Основу Комплекса ГТО составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и уровня овладения основными прикладными навыками (плавания, бега на лыжах, стрельбы, метаний и др.).

В образовательных учреждениях порядок сдачи ступеней Комплекса определяется на основе программы по предмету «физической культура», утвержденной конкретным учреждением.

Перечень видов испытаний комплекса для участников 3 ступени:

- бег на короткую дистанцию – определение развития скоростных качеств;
- бег на длинные дистанции – определение развития выносливости;
- подтягивание на перекладине (высокой или низкой), поднятие туловища из положения лёжа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, рывок гири – определение развития силы и силовой выносливости;
- прыжки в длину (с места или с разбега) – определение скоростно-силовых возможностей;
- наклон вперед с прямыми ногами – определение развития гибкости;

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

- плавание, пулевая стрельба, бег на лыжах, метание спортивного снаряда на дальность, туризм – владение прикладными навыками.

Для каждой ступени Комплекса определено количество видов испытаний, необходимых для сдачи нормативов, а также перечень видов испытаний, выполнение которых является обязательным.

В Комплексе предусматривается также возможность самостоятельного выбора части видов испытаний обучающимися.

Органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры, спорта и органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющим управление в сфере образования **предоставляется право замены одного или нескольких видов испытаний в зависимости от местных условий (климатические условия, отсутствие плавательных бассейнов или водоемов и др.).**

Нормативные требования к уровню физической подготовки для каждой ступени Комплекса, является неотъемлемой частью положения о Комплексе. Внесение же изменений в нормативные требования осуществляется совместным Приказом федеральных органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта и органов исполнительной власти в сфере образования.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО.

- «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется

по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение

имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов.

Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручения учителя.

Тематическое планирование 5 - 9 класс

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока				
2	Легкоатлетические упражнения	18	8			10	
3	Спортивные игры	29		10	7	8	4
4	Гимнастика с элементами акробатики	7		7			
5	Лыжная подготовка	12			12		
6	Плавание	2				2	
	Всего часов:	68	18	14	20	16	

5 кл

№ ур ока	Тема урока	Количество часов	Коррекция
Легкоатлетические упражнения часов			
Спортивные игры 10 часов			
1	Инструктаж по л. атлетике. <i>Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i>	1	
2	Техника низкого старта. <i>Олимпийские игры древности</i>	1	
3	Учет бег 30 м. Техника низкого старта. <i>Гигиенические требования к одежде.</i>	1	Гигиенические требования к одежде
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги». <i>Осанка, ее значение для здоровья и хорошей учебы.</i>	1	
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег 60 м учет	1	Режим дня
6	Метание малого мяча с разбега 4 – 5 шагов. <i>Знания о режиме дня учащегося.</i>	1	История спортивного ордена ГТО
7	Метание малого мяча с разбега 4 – 5 шагов. <i>Подготовка к ГТО (видео)</i>	1	<i>Самовоспитание.</i>
8	Прыжок в длину с разбега Самовоспитание	1	История спорта. Выпуск 5. Гиревой спорт
Спортивные игры 10 часов			
9	Стойка и передвижение игрока в баскетболе . <i>История баскетбола. Ведение мяча.</i>	1	История Баскетбола. Джейм с Нейсмит.
10	Передача мяча двумя руками от груди. <i>Самоконтроль в процессе физического воспитания..</i>	1	Самоконтроль Комплекс упражнений для осанки
11	Остановка двумя шагами. <i>Правила поведения в подвижных играх со сверстниками</i>	1	
12	Остановка двумя шагами- учет техники. <i>Режим дня.</i>	1	
13	Броски. Развитие координационных способностей. <i>Личная гигиена.</i>	1	
14	Ведения мяча в низкой стойке.	1	
15	Броски мяча одной рукой от плеча после ловли. Терминология баскетбола	1	
20	Бросок одной рукой по кольцу после ведения-учет техники. <i>Рациональное питание.</i>	1	
21	Бросок двумя руками от головы после остановки.	1	
22	Стойки и передвижения игрока в волейболе . <i>История волейбола.</i>	1	
2 четверть Гимнастика 7 часов Спортивные игры 7 часов			
23	Строевой шаг, размыкание, смыкание. <i>Гигиенические требования к одежде.</i>	1	
24-	Строевые и порядковые упражнения. Кувырки вперед	2	Формирование

25	назад в группировке, стойка на лопатках. № 17		правильной Осанки для Здоровья
26- 27	Учет строевой подготовки.«Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в два приема <i>Осанка ее значение для здоровья.</i>	2	гибкость
28	Два кувырка вперед слитно. «Мост». <i>Правила самостоятельных занятий. № 26</i>	1	акробатические упражнения
29	Учет техники комбинация из разученных приемов.	1	
30	Подъем переворотом в упор. Лазание по канату.	2	
31	Висы и упоры. <i>Упражнения на коррекцию осанки и телосложения.</i>	1	
32	Ходьба по напольному бревну –учет комбинации. Упражнения на брусьях. <i>Знания о физической культуре для здорового образа жизни.</i>	1	
33	Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами	1	
34	Строевые и порядковые упражнения. Кувырки вперед, назад в группировке.	1	Упражнения на гимнастическом мате на осанку
35	Прыжки на скакалке учет стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад.	2	
36	Мост из положения стоя .осанка .	1	
3 четверть лыжная подготовка 12 часов			
Спортивные игры 4 часа			
Лыжная подготовка			
37	Одновременный двухшажный ход.	1	Закаливание
38	Попеременный двухшажный ход. Закрепление одношажный ход. <i>Знания об обморожении и травм на лыжах.</i>	1	
39	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1	
40	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1	
41	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1	
42	Техника лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход	1	
43	Развитие выносливости. <i>Подготовка к ГТО</i>	1	
44	Торможение « плугом» при спуске	1	Торможение и повороты
45	Техника спуска в основной стойке	1	
46	Техник подъёма на склон скользящим шагом.	1	
47	Подъём «полуелочкой», спуск в основной стойке.	1	
48	Торможение« плугом» при спуске. <i>Значение о закаливании для здоровья</i>	1	Торможение и повороты
Подвижные игры на основе волейбола.			
49	Стойки и передвижения игрока	1	
50	Прием мяча сверху двумя руками в парах.	1	
51	Развитие ловкости. Прием и передача мяча	1	
52	Нижняя прямая подача мяча. <i>Современные средства физического воспитания.</i>	1	
4 четверть Спортивные игры 4 часов			

Лёгкая атлетика 10 часов			
53	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	История возникновения и развития волейбола
54	Преодоление полосы препятствий. Развитие координации.	1	
55	Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические требования к одежде.	1	Баскетбол история
56	Стойка и передвижение игрока в баскетболе. Ведение мяча змейкой.	1	
57	Л.атлетика. Спортивная ходьба. Техника бега на скорость. Низкий старт. Стартовый разгон	1	Ходьба на время
58	Низкий старт. Развивать скоростные качества.	1	
59	Техника бега с высокого старта. Бег 60 метров	1	Оздоровительное значение на организм
60	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
61	Метания и ловля набивного мяча.	1	
62	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	Оздоровительная утренняя гимнастика
63	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	
64	Бег 1500 м без учета времени	1	Нагрузка, подсчёт ЧСС.
65	Учет бег 1000 метров	1	
66	Метание малого мяча на дальность.	1	
67	Плавание. История плавания. Требования и правила на воде и водоемах. Имитация плавания.	1	Виды плавания
68	Изучение упражнений для техники «кроль на груди» на суше.	1	

Поурочное планирование в 6 класс

№ ур ока	Тема урока	Количество часов	Коррекция
Легкоатлетические упражнения 8 часов			
Спортивные игры 10 часов			
1	Инструктаж по технике безопасности. <i>Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i>	1	
2	Техника низкого старта. <i>Олимпийские игры древности</i>	1	
3	Бег 30 м учет. Техника низкого старта. <i>Осанка</i>	1	Ору на осанку
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги». <i>Подготовка к ГТО</i>	1	
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Техника прыжка через перекладину
6	Метание малого мяча с разбега 4 – 5 шагов. <i>Гимнастика для глаз.</i>	1	
7	Метание малого мяча с разбега 4 – 5 шагов	1	
8	Бег 60 м учет.	1	
9	Стойка и передвижение игрока в баскетболе . <i>История баскетбола.</i> Ведение мяча.	1	Ору с мячами
10	Передача мяча двумя руками от груди. <i>Самоконтроль.</i>	1	
11	Остановка двумя шагами.	1	
12	Остановка двумя шагами . <i>Режим дня.</i>	1	
13	Учет техника остановки двумя шагами <i>Личная гигиена.</i>	1	
14	Ведения мяча в низкой стойке. Прыжок в длину с места учет. <i>Подготовка к ГТО.</i>	1	Техника выполнения прыжка в длину с места
15-16	Броски мяча одной рукой от плеча после ловли. Терминология баскетбола	1	
17	Учёт техники броска по кольцу после ведения.. <i>Рациональное питание.</i>	1	
18	Бросок двумя руками от головы после остановки. Учет – подтягивание	1	
2 чет Гимнастика с элементами акробатики 7 часов			
Спортивные игры 7 часов			
19	Строевой шаг, размыкание, смыкание. <i>История гимнастики.</i>	1	История гимнастики
20	Строевые упражнения учет. Кувырки вперед назад, стойка на лопатках.	2	Комплекс упражнений на осанку на матах
21	Учёт техники кувырок вперед и назад слитно . «Мост» из положения стоя (с помощью)	2	
22	Лазание по канату. Учет – наклон вперед сидя на полу. <i>Правила самостоятельных занятий.</i>	1	
23	Комбинация из разученных приемов. Учёт выполнения акробатического соединения. <i>Вредные привычки.</i>	1	
24	Подъем переворотом в упор. Лазание по канату	1	
25	Висы и упоры. Упражнения на коррекцию осанки и	1	ОРУ на матах , на

	телосложения Лазание по канату-учет		осанку
Спортивные игры 7 часов			
26	Наклон вперед- учет . <i>Внешние признаки утомления.</i>		
27	Преодоление полосы препятствий.		
28	Т.б.Стойки и передвижения игрока		
29	Прием мяча сверху двумя руками в парах.		
30	Прием и передача мяча после передвижения –учет		
31	Нижняя прямая подача мяча.		
32	Верхняя прямая подача мяча.		
Лыжная подготовка 12 часов			
33	Инструктаж. Гигиенические требования к одежде . <i>Первая помощь при травмах.</i>	1	
34	Одновременно двухшажный ход. Попеременно двухшажный ход учет техники	1	
35	Одновременно двухшажный ход учет техники Попеременно двухшажный ход.	1	
36	Попеременно двухшажный ход.	1	
37	Учёт техники одновременного одношажного хода . Техника лыжных ходов.	1	
38	Развитие выносливости. <i>Подготовка к ГТО</i> Поворот « плугом, упором» при спуске	1	
39	Учёт техники спуска в основной стойке Техник подъёма на склон скользящим шагом.	1	
40	Подъём «елочкой», спуск в основной стойке. Учет бег на лыжах 2 км Поворот « плугом, упором» при спуске. Техника подъёма скользящим шагом учет	1	Известные спортсмены в лыжных гонках
41	Поворот « плугом, упором» при спуске учет техники. Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие выносливости.	1	
42	Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе. <i>Подготовка к ГТО</i> Развитие скоростной выносливости.	1	
43	Прохождение дистанции 2 км на время.	1	Техника скользящего шага
44	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Совершенствовать технику подъёмов и спусков.	1	Закаливание польза на организм
Подвижные игры на основе волейбола. 8 часов			
45	Т.б.Стойки и передвижения игрока	1	Правила волейбола
46	Прием мяча сверху двумя руками в парах.	1	
47	Прием и передача мяча после передвижения –учет	1	
48	Нижняя прямая подача мяча.	1	
49	Верхняя прямая подача мяча.	1	Жестикаляция судьи по волейболу
50	Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
51	Подъем туловища за 30 сек-учет	1	
52	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	Судейство по волейболу
4 чет Спортивные игры 4 часов Лёгкая атлетика 10 часов			

Л.атлетика. 10 часов

53	Техника бега на скорость. Низкий старт	1	
54	Эстафетный бег.	1	
55	Бег 60 метров-учет	1	
56	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег 300 м	1	Техника передачи эстафетной палочки
57	Метание малого мяча на дальность-учет	1	
58	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Бег 1500 м без учета времени	1	Известные легкоатлеты России
59	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» учет	1	
60	Метание малого мяча на дальность	1	Проведение разминки, для бега на выносливость
61	Учет бег 1000 метров	1	
62	Метание малого мяча на дальность.	1	
63	Футбол. Основная стойка вратаря. Удар внутренней частью подъема.	1	История футбола
64	Передвижения. Игра в футбол	1	
65	Подвижные игры	1	
66	<i>Туризм как средство физического воспитания. Организация и проведение пеших туристических походов.</i>	1	
67	Плавание. <i>История плавания.</i> Имитация плавания способа «брасс».	1	Тренировка пловца на суше
68	Изучение упражнений для техники «брассом» на суше.	1	

Поурочное планирование в 7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Коррекция
Легкая атлетика 8 часов Спортивные игры 10 часов			
1	Инструктаж по технике безопасности. Техника спринтерского бега. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	1	
2	Бег на короткие дистанции.	1	
3	Бег 60м. Учет. <i>Самонаблюдение и самоконтроль</i>	1	Измерение пульсометрия
4	Эстафетный бег.	1	
5	Метание малого мяча. <i>Подготовка к ГТО</i>	1	
6	Метание малого мяча. Прыжки в длину. <i>Подготовка к ГТО</i>	1	Известные Российские спортсмены в лёгкой атлетике
7	Метание мяча. Прыжки с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств	1	Бег на средние и длинные дистанции
8	Бег с изменением направления. Прыжки в длину с разбега.	1	
Баскетбол 10 часов			
9	Техника безопасности. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча.	1	
10	Передвижения и остановки. Передачи мяча <i>Современные Олимпийские игры</i>	1	
11	Бросок одной, двумя руками в прыжке.	1	
12	Бросок в кольцо после ведения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой</i>	1	
13	Ведение мяча с изменением скорости. Передача мяча различными способами с изменением мест в тройках.	1	
14	Бросок одной рукой от плеча с прыжком.	1	
15	Выбивание мяча <i>Здоровье и здоровый образ жизни</i>	1	
16	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1	
17	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. <i>Физическое развитие человека</i>	1	Метод круговой тренировки
18	Повторение элементов баскетбола. Учет техники броска по кольцу после ведения.	1	
2 четверть Гимнастика 7 часов			
19	Инструктаж по ТБ. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	

20	Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад	1	
21	Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад. <i>Комплекс физкультурминуток, физкультпауз</i>	1	Значение физминуток
22	Лазание по канату. Упражнения на гимнастической скамейке. <i>Коррекция осанки и телосложения</i>	1	Упражнение на матах
23	Лазание по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Гимнастика мальчики
24	Лазание по канату, с помощью ног (девочки), без помощи ног (мальчики).	1	Акробатические упражнения
25	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!»	1	Гибкость . Упражнения на матах
Спортивные игры 7 часов			
26	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху	1	
27	Передача мяча двумя руками сверху над собой	1	
28	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед	1	
29	Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой на месте и после перемещения.	1	
30	Верхняя и нижняя передача мяча в парах через сетку. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой</i>	1	
31	Верхняя и нижняя передача мяча в парах через сетку.	1	
32	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	
Лыжная подготовка 12 часов Подвижные игры на основе волейбол 8 часов			
33	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке	1	
34	История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки.	1	История появления лыжного спорта
35	Попеременный двухшажный ход	1	
36	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100 м.	1	
37	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	1	
38	Одновременный одношажный ход. Прохождение 3 км в медленном темпе.	1	
39	Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты	1	
40	Подъем в гору. Торможение «плугом».	1	
41	Повороты переступанием.	1	
42	Повороты переступанием в движении.	1	
43	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1	
44	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1	Обморожение
Подвижные игры на основе волейбол 8 часов			
45	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача	1	История

	мяча двумя руками сверху		возникновение волейбола
46	Передача мяча двумя руками сверху над собой	1	
47	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд	1	
48	Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1	
49	Верхняя и нижняя передача мяча в парах через сетку. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой</i>	1	
50	Верхняя и нижняя передача мяча в парах через сетку.	1	
51	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	
52	Нижняя прямая подача		
4 чет Спортивные игры 4часов Лёгкая атлетика 10 часов Плавание 2 часа			
Лёгкая атлетика 10 часов			
53	Эстафетный бег. <i>Полоса препятствий.</i>	1	
54	Учет Бег на 30м. Метание мяча.	1	
55	Бег на 60м. Метание мяча. Бег на длинные дистанции.	1	
56	Учет бег на 60м. Метание мяча. <i>Подготовка к ГТО</i>	1	
57	Метание мяча. Учет <i>Общезфизическая подготовка</i>	1	
58	Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега	1	
59	Бег 300 м. Учет. <i>Самонаблюдение и самоконтроль</i>	1	
60	Спринтерский бег. Бег на длинные дистанции. <i>Общезфизическая подготовка</i>	1	Подготовка спринтера
61	Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»	1	
62	Гладкий бег Прохождение полосы препятствий	1	
Плавание 2 часа			
63	Инструктаж по технике безопасности. Плавание. Стили плавания.	1	
64	Техника плавания кролем.	1	
Футбол 4 часа Инструктаж Техники безопасности. Ведение мяча 1			
65	Ведение мяча.	1	
66	Передача мяча в парах	1	

67	Ведение мяча с последующим ударом . Игра в мини-футбол <i>Технико-тактические действия и правила</i>	1	
68	Игровой урок. Подвижные игры подведение итогов четверти.	1	

8 класс

№ урок а	Тема урока	Количество часов	Коррекция
1 четверть. Легкая атлетика 8 часов, спортивные игры 10 часов			
1	Инструктаж по технике безопасности. Техника спринтерского бега. <i>Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическое подготовленность.</i>	1	
2	Бег на короткие дистанции. <i>Роль опорно - двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i>	1	Низкий старт техника
3	Бег 60м. Учет. <i>Самонаблюдение и самоконтроль</i>	1	Расчёт времени , судейство
4	Эстафетный бег. Бросок набивного мяча.	1	
5	Метание малого мяча. <i>Подготовка к ГТО</i>	1	
6	Метание малого мяча. Прыжки в длину. <i>Подготовка к ГТО</i>	1	ГТО
7	Метание мяча. Прыжки с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств	1	Олимпийские игры 1896 года
8	Бег с изменением направления. Прыжки в длину с разбега. <i>Общезащитная подготовка. Учет 1000 м</i>	1	Развитие качества быстроты
Спортивные игры. Баскетбол 10 часов			
9	Техника безопасности. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча.	1	
10	Передвижения и остановки. Передачи мяча. Олимпиады современности.	1	
11	Бросок одной, двумя руками в прыжке.	1	
12	Бросок в кольцо после ведения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой	1	
13	Ведение мяча с изменением скорости. Передача мяча различными способами с изменением мест в тройках.	1	
14	Бросок одной рукой от плеча с прыжком.	1	Как отдавать точный пас
15	Выбивание мяча <i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</i>	1	Олимпийские игры 1980 Москва
16	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1	
17	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. <i>Совершенствование физических способностей.</i>	1	История олимпийских игр
18	Повторение элементов баскетбола. Учет техники броска по кольцу после ведения.	1	

Спортивные игры 7 часов			
19	Бросок в кольцо с сопротивлением Физическая культура в современном обществе.	1	
20-21	Бросок после бега и ловли мяча Техничко-тактические действия и правила	2	
22	Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка».	1	
23	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1	
24-25	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Техничко-тактические действия и правила.	2	Технические свойства.
Гимнастика с элементами акробатики 7 часов			
26	Инструктаж по ТБ. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	
27	Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад	1	
28	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой. Кувырки вперед и назад. <i>Комплекс физкультминуток, физкультпауз</i>	1	
29	Длинный кувырок. Упражнения на гимнастической скамейке. Коррекция осанки и телосложения. <i>Здоровье и здоровый образ жизни</i>	1	Упражнение на матах комплекс ОРУ для осанки
30	Упражнения на гимнастической скамейке (д). Стойка на голове и руках. (м)	1	Самоконтроль
31	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, на лево.	1	
32	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. <i>Адаптивная физическая культура.</i>	1	
3 четверть. 20 часов			
Лыжная подготовка 12 часов Спортивные игры 8 часа			
33-34	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100 м.	2	Информация для учеников физической культуры
35-36	История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход. Скоростной (стартовый) вариант.	2	Зарождение и развитие лыжного спорта
37-38	Подъем в гору скользящим шагом. Торможение «плугом».	2	
39-40	Повороты переступанием и в движении	2	
41-42	Учет. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. <i>Подготовка к ГТО</i>	2	Вывихи и переломы
43	Коньковый ход . Начало толчка. Повороты с переступанием	1	
44	Коньковый ход . Активная фаза толчка. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты	1	
Спортивные игры 8 часа			
45	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача	1	Известные

	мяча двумя руками сверху над собой. Верхняя и нижняя передача мяча в парах через сетку.		спортивные команды по волейболу
46	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Перемещения и остановки в стойке.	1	
47	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	
48	Нижняя прямая подача. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Техника нижней подачи
49	Учебная игра в мини-волейбол. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья .	1	
50-51	Нападающий удар. Личная игра в нападении. Пульсометрия.	2	
52	Защитные действия в команде. Одиночный «Блок»	1	
Лёгкая атлетика 10 часов Спортивные игры 4 часа Плавание 2 часа			
53	Т.Б. по л/а Метание мяча. Полоса препятствий.	1	
54-55	Учет Бег на 60м. Техника низкого старта.	2	
56	Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега. Бег 300 м.	1	Закаливание организма
57	Спринтерский бег.	1	
58	Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»	1	
59	Бег с ускорением до 80 метров. Бег на дистанции 100 метров. Прохождение полосы препятствий	1	Учебный аппарат физической культуры
60	Бег на длинные дистанции. <i>Общефизическая подготовка</i>	1	
61	Учёт бега на 1500 м (д), 2000 м (м).	1	
62	Прыжки в длину с места. Самостоятельные занятия физической культурой.	1	
Спортивные игры. 4 часа			
63	Инструктаж Техники безопасности. Ведение мяча	1	
64	Ведение мяча. Передача мяча в парах	1	
65-66	Ведение мяча с последующим ударом . Игра в мини-футбол <i>Технико-тактические действия и правила</i>	2	
Плавание 2 часа			

67	Инструктаж по технике безопасности. Плавание. Стили плавания.	1	
68	Техника плавания кролем.	1	
69-70	резерв	2	

9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Коррекция
1 четверть. Легкая атлетика 8 часов, спортивные игры 10 часов			
1	Инструктаж по технике безопасности. Техника спринтерского бега. <i>Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическое подготовленность.</i>	1	
2	Бег на короткие дистанции. <i>Роль опорно - двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i>	1	Низкий старт техника
3	Бег 60м. Учет. <i>Самонаблюдение и самоконтроль</i>	1	Расчёт времени , судейство
4	Эстафетный бег. Бросок набивного мяча.	1	
5	Метание малого мяча. <i>Подготовка к ГТО</i>	1	
6	Метание малого мяча. Прыжки в длину. <i>Подготовка к ГТО</i>	1	ГТО
7	Метание мяча. Прыжки с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств	1	Олимпийские игры 1896 года
8	Бег с изменением направления. Прыжки в длину с разбега. <i>Общefизическая подготовка. Учет 1000 м</i>	1	Развитие качества быстроты
Спортивные игры. Баскетбол 10 часов			
9	Техника безопасности. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча.	1	
10	Передвижения и остановки. Передачи мяча. Олимпиады современности.	1	
11	Бросок одной, двумя руками в прыжке.	1	
12	Бросок в кольцо после ведения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой	1	
13	Ведение мяча с изменением скорости. Передача мяча различными способами с изменением мест в тройках.	1	
14	Бросок одной рукой от плеча с прыжком.	1	Как отдавать точный пас
15	Выбивание мяча	1	Олимпийские игры

	<i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</i>		1980 Москва
16	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1	
17	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. <i>Совершенствование физических способностей.</i>	1	История олимпийских игр
18	Повторение элементов баскетбола. Учет техники броска по кольцу после ведения.	1	
Спортивные игры 7 часов			
19	Бросок в кольцо с сопротивлением Физическая культура в современном обществе.	1	
20-21	Бросок после бега и ловли мяча Технические действия и правила	2	
22	Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка».	1	
23	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1	
24-25	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Технические действия и правила.	2	Технические свойства.
Гимнастика с элементами акробатики 7 часов			
26	Инструктаж по ТБ. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	
27	Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад	1	
28	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой. Кувырки вперед и назад. <i>Комплекс физкультминутки, физкультпауз</i>	1	
29	Длинный кувырок. Упражнения на гимнастической скамейке. Коррекция осанки и телосложения. <i>Здоровье и здоровый образ жизни</i>	1	Упражнение на матах комплекс ОРУ для осанки
30	Упражнения на гимнастической скамейке (д). Стойка на голове и руках. (м)	1	Самоконтроль
31	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, на лево.	1	
32	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. <i>Адаптивная физическая культура.</i>	1	
3 четверть. 20 часов			
Лыжная подготовка 12 часов Спортивные игры 8 часа			
33-34	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100 м.	2	Информация для учеников физической культуры
35-36	История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход. Скоростной (стартовый) вариант.	2	Зарождение и развитие лыжного спорта
37-38	Подъем в гору скользящим шагом. Торможение «плугом».	2	

39-40	Повороты переступанием и в движении	2	
41-42	Учет. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. <i>Подготовка к ГТО</i>	2	Вывихи и переломы
43	Коньковый ход . Начало толчка. Повороты с переступанием	1	
44	Коньковый ход . Активная фаза толчка. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты	1	
Спортивные игры 8 часа			
45	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Верхняя и нижняя передача мяча в парах через сетку.	1	Известные спортивные команды по волейболу
46	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед. Перемещения и остановки в стойке.	1	
47	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	
48	Нижняя прямая подача. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Техника нижней подачи
49	Учебная игра в мини-волейбол. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья .	1	
50-51	Нападающий удар. Личная игра в нападении. Пульсометрия.	2	
52	Защитные действия в команде. Одиночный «Блок»	1	
Лёгкая атлетика 10 часов Спортивные игры 4 часа Плавание 2 часа			
53	Т.Б. по л/а Метание мяча. Полоса препятствий.	1	
54-55	Учет Бег на 60м. Техника низкого старта.	2	
56	Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега. Бег 300 м.	1	Закаливание организма
57	Спринтерский бег.	1	
58	Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»	1	
59	Бег с ускорением до 80 метров. Бег на дистанции 100 метров. Прохождение полосы препятствий	1	Учебный аппарат физической культуры
60	Бег на длинные дистанции. <i>Общefизическая подготовка</i>	1	
61	Учёт бега на 1500 м (д), 2000 м (м).	1	
62	Прыжки в длину с места. Самостоятельные занятия физической культурой.	1	
Спортивные игры. 4 часа			

63	Инструктаж Техники безопасности. Ведение мяча	1	
64	Ведение мяча. Передача мяча в парах	1	
65-66	Ведение мяча с последующим ударом . Игра в мини-футбол <i>Технико-тактические действия и правила</i>	2	
Плавание 2 часа			
67	Инструктаж по технике безопасности. Плавание. Стили плавания.	1	
68	Техника плавания кролем.	1	
69-70	резерв	2	

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.

							1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

8 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	5,2	5,4	6,0	5,3	5,8	6,4
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	7	5	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	21	17	13
4. Прыжок в длину с места, см	200	185	170	185	170	160
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	56	46	36	47	37	27
6. Челночный бег 3*10 м, с	8.2	9.0	9.3	8.6	9.5	9.8
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 60 м, с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2. Бег 300 м, мин, с	52	58	1.03	58	1.04	1.10
3. Бег 1000 м, мин, с	3,50	4.00	4.15	4.10	4.50	5.00
4. Бег 1500 м, мин, с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
5. Бег 2000 м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.00
6. Прыжок в длину с разбега, см	410	370	310	360	310	260
7. Прыжок в высоту с	130	120	110	115	105	95

разбега, см						
8. Метание мяча 150 г, м	42	37	28	27	21	17
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения	техника					
ГИМНАСТИКА						
1. Лазание по канату в 2 приема	Техника					
2. Лазание по канату в 3 приема				Техника		
3. Соединение упражнение на брусьях	Техника			Техника		
4. Соединение упражнений на перекладине	Техника					
5. Опорный прыжок через козла в ширину (105 см)				Техника		
6. Прыжки со скакалкой за 25 сек	60	50	40	65	55	45
7. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
ЛЫЖИ						
1. Попеременный двухшажный ход	Техника					
2. Бег на лыжах 2 км, мин, сек	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
3. Бег на лыжах 3 км, мин, сек	18.00	19.00	20.00	20.00	21.30	23.00

Контрольно-измерительные материалы.

Контрольные упражнения	Класс Оценка	5 класс			6 класс			7класс			8 класс			9класс		
		5	4	.3	5	4	.3	5	4	.3	5	4	.3	5	4	.3
Бег 30 м, секунд	Мал.	5,7	6,0	6,5	5,5	5,8	6,2	5,0	5,3	5,6	4,8	5,1	5,4	4,6	4,9	5,3
	Дев	5,9	6,2	6,6	5,8	6,1	6,5	5,3	5,6	6,0	5,1	5,6	6,0	5,0	5,5	5,9
Бег 60м, сек	Мал.	9.4	10.2	12.1	9.0	9.8	11.8	8.7	9.5	11.5	8.4	9.2	11.2	8.3	9.0	11.0
	Дев.	9.8	11.0	12.6	9.5	10.7	12.2	9.2	10.4	12.0	8.9	10.1	11.8	8.5	8.9	11.3
Бег 100м, сек	Мал.	Без учёта времени									15.5	16.0	17.0	14.0	14.5	15.5
	Дев.	Без учёта времени									17.0	17.5	19.0	16.5	17.0	18.0
Бег 500м, сек	Мал.	1.36	1.48	2.18	1.32	1.44	2.14	1.28	1.4	2.10	1.26	1.38	2.00	1.25	1.36	1.8
	Дев.	1.42	2.00	2.3	1.38	1.55	2.26	1.35	1.51	2.22	1.32	1.48	2.18	1.30	1.45	2.00
Бег 1000 м - юноши,	Мал.	4,43	5,00	5,20	4,34	4,50	5,11	4,10	4,30	5,00	4,15	4,35	4,52	4,00	4,10	4,40
	Дев	5,17	5,56	6,00	4.57	5.17	5.36	4.25	4.45	5.02	4,40	4,52	5,19	4,20	4,40	4,80
сек 1500м - сек	Мал.				5.30	6.00	6.40	5.25	5.50	6.30	5.15	5.30	6.15	5.15	5.30	6.15
	Дев				6.00	6.40	7.10	5.50	6.30	7.15	5.30	6.15	7.15	5.30	6.15	7.15
Бег 2000 м, мин	Мал.	Без учета времени			Без учета времени			10,00	10,30	11,00	9,30	10,00	11,00	9,00	9,30	10,0
	Дев	Без учета времени			Без учета времени			11,30	12,00	13,30	11,00	12,00	13,00	10,0	11,11	12,00
Бег 3000 м, мин	Мал.										11.40	12.00	13.40	11.2	12.00	13.40
	Дев										13.40	14.40	15.30	12.0	13.4	14.40
6-и мин.бег,м	Мал.	1300	1100	900	1350	1200	950	1400	1250	1000	1450	1300	1050	1500	1350	1100
	Дев	1100	1000	700	1150	1050	750	1200	1100	800	1250	1150	850	1300	1200	900
Прыжок на скакалке,1мин, раз	Мал.	100	90	80	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120
	Дев	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120	140	130	120
Челночный бег 3x10 м, сек	Мал.	8,5	8,9	9,7	8,3	8,8	9,3	8,3	8,7	9,3	8,0	8,4	9,0	7,7	8,2	8,6
	Дев	8,9	9,2	10,0	8,8	9,1	10,0	8,7	9,0	10,0	8,6	8,9	9,9,	8,5	8,5	9,7
Челночный бег	Мал.	Без учета времени						16.7	21.00	21.6	16.5	19.00	20.00	16.3	18.00	19.00

5x10 м, сек	Дев							18.8	22.00	23.6	18.6	20.00	22.00	18.4	19.00	21.00	
Челночный бег 10x10 м, сек	Мал.	Без учёта времени										32	33	34	29	30	31
	Дев											33	34	35	30	31	32
Прыжки в длину с места	Мал.	170	155	135	175	165	145	180	170	150	190	180	165	210	200	180	
	Дев	160	150	130	165	155	140	170	160	145	175	165	156	180	170	155	
Прыжки в длину с разбега	Мал.	3.40	300	280	360	330	300	380	360	310	400	370	330	440	400	360	
	Дев	330	290	250	340	300	260	350	310	270	360	320	280	380	340	300	
Удержание угла «пистолет»	Мал.	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	12	10	16	14	12	
	Дев	6	4	2	8	6	4	10	8	6	12	10	8	12	10	8	
Подтягивание	Мал.	6	5	1	7	6	2	8	6	3	9	7	4	11	9	7	
	Дев	19	14	4	20	15	5	19	15	6	17	15	6	16	13	6	
Сгибание и разгибание рук от пола	Мал.	10	8	6	15	12	10	25	20	15	30	25	20	35	30	25	
	Дев	8	6	4	10	8	6	20	15	10	25	20	15	20	15	10	
Сгибание и разгибание рук от скамьи	Мал.	29	13	11	31	24	12	32	25	12	34	27	14	37	30	17	
	Дев	21	16	5	22	17	6	22	7	6	23	17	6	23	17	6	
Наклоны вперед из положения сидя	Мал.	9	5	3	10	6	3	11	7	4	12	8	5	13	11	6	
	Дев	12	9	6	14	11	8	16	13	9	18	15	10	20	15	13	
Подъем туловища за 30 сек.	Мал.	22	18	16	24	20	18	26	24	20	28	25	22	30	27	25	
	Дев	18	15	12	20	18	14	23	21	15	25	23	18	28	25	20	
Подъем туловища на тренажёре	Мал.	10	8	5	13	10	7	15	13	10	18	15	13	20	18	15	
	Дев	8	6	4	10	8	5	13	10	7	15	13	10	18	15	13	
Поднимание ног до угла 90	Мал.	8	6	4	9	7	5	10	8	5	11	9	6	15	10	8	
	Дев(ножницы)	6	4	2	7	5	3	8	6	4	10	7	5	13	9	7	
Метание м/м 150гр.	Мал.	35	30	24	40	33	26	45	40	30	48	42	32	52	45	36	
	Дев	25	20	15	27	22	17	30	25	20	35	27	22	35	27	22	
Метание гранаты	Мал.	метание в цель. 1 попадание из 3 в красное- «5»										35	30	24	45	40	30

500гр.	Дев										20	15	10	25	20	15	
Бег на лыжах 1 км, мин	Мал.	6,30	7,00	7,30	6,00	6,30	7,00	5,30	6,00	6,30	5,00	5,30	6,00	4,3	5,00	5,30	
	Дев	7,00	7,30	8,00	6,30	7,00	7,30	6,00	6,30	7,00	5,30	6,00	6,30	5,00	5,30	6,00	
Бег на лыжах 2 км, мин	Мал.	14,00	14,30	15,00	13,30	14,00	14,30	12,30	13,30	14,00	12,00	13,00	14,00	10,2 0	10,40	11,10	
	Дев	14,30	15,00	18,00	14,00	14,30	15,00	13,30	14,00	15,00	13,00	13,30	14,30	12,0 0	12,45	13,30	
Бег на лыжах 3 км, мин	Мал.				19,00	20,00	22,00	18,00	19,00	20,00	16,00	17,00	18,0	15,3 0	16,00	17,00	
	Дев				20,00	21,00	23,00	20,00	25,00	28,00	19,30	20,30	22,3	19,0 0	20,00	21,30	
Бег на лыжах 5 км, мин	Мал.	Без учёта времени										25.0	27.0	29.0	25.0	27.0	29.0
	Дев											27.0	29.0	31.0	27.0	29.0	31.0

