

Приложение 27 к основной
общеобразовательной программе –
образовательной программе основного
общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
5-9 классы**

Составитель:
Сухорукова У. В.,
учитель физической культуры
первой кв. категории

Программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учетом основных направлений программ, включенных в структуру основной образовательной программы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета:

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 учетом 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 нем 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 учетом 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 освоения основной образовательной программы основного общего образования включают:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее 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) смысловое чтение;

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают:

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).

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 физической активности, 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.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Нормативно-тестирующая часть в ФСК ГТО

III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 11-12 лет) (5-6 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							

1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или	10	15	20	10	15	20

	стойку, дистанция - 5 м (очки)						
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7

*Для беснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

IV СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 13-15 лет) (7-9 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							

1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	–	–	–
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05

	(мин., сек.)						
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135

3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Содержание учебного предмета

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, приобретается 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.

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 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).

Тематическое планирование по физической культуре

5 класс (102 ч.)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре (3 ч.)		
1	История физической культуры. Олимпийские игры древности	1
2	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	1
3	Физическая культура. Физическое развитие человека	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 ч.)		
4	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре	1
5	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	1
Физическое совершенствование. Легкая атлетика (19 ч.)		
6	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики Беговые упражнения.	1
7	Кроссовый бег Комплекс утренней гимнастики Развитие выносливости	1
8	Бег на длинную дистанцию Комплекс дыхательной гимнастики	1
9	Бег на среднюю дистанцию. Развитие силы.	1
10	Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1
11	Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1
12	Бег на короткие дистанции.	1
13	Бег на короткие дистанции.	1
14	Эстафетный бег	1
15	Эстафетный бег	1
16	Метание малого мяча. Развитие координации движений.	1
17	Метание малого мяча	1
18	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	1
19	Прыжок в длину с места	1
20	Прыжок в высоту	1
21	Прыжок в высоту	1
22	Прыжок в высоту	1
23	Прыжок в высоту	1
24	Общefизическая подготовка.	1
Спортивные игры. Баскетбол (24 ч.)		
25	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол. Игра по правилам. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек.	1
26	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
27	Стойка и передвижения игрока. Комплекс утренней гимнастики.	1
28	Стойка и передвижения игрока. Комплекс дыхательной гимнастики.	1
29	Ловля и передача мяча. Развитие силы.	1
30	Ловля и передача мяча. Развитие силы.	1
31	Ловля и передача мяча.	1
32	Техника ведения мяча	1
33	Техника ведения мяча	1

34	Техника бросков мяча в кольцо. Развитие силы.	1
35	Техника бросков мяча в кольцо	1
36	Индивидуальная техника защиты. Физическое развитие человека.	1
37	Техника владения мячом. Развитие координации движений.	1
38	Техника владения мячом	1
39	Освоение тактики игры. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств.	1
40	Освоение тактики игры. Развитие силы.	1
41	Освоение тактики игры. Развитие быстроты.	1
42	Освоение тактики игры. Развитие координации движений.	1
43	Овладение игрой. Правила соревнований.	1
44	Овладение игрой. Развитие выносливости.	1
45	Овладение игрой. Развитие выносливости.	1
46	Овладение игрой. Развитие выносливости.	1
47	Овладение игрой. Развитие выносливости.	1
48	Овладение игрой. Командные виды спорта.	1
Лыжные гонки (18 ч.)		
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Закаливание организма.	1
50	Основные способы передвижения на лыжах. Правила безопасности и гигиенические требования.	1
51	Основные способы передвижения на лыжах. Правила безопасности и гигиенические требования.	1
52	Техника подъемов на лыжах. Развитие силы.	1
53	Техника подъемов на лыжах. Развитие силы.	1
54	Техника спусков на лыжах. Развитие быстроты.	1
55	Техника спусков на лыжах. Развитие быстроты.	1
56	Техника торможения на лыжах. Развитие координации движений.	1
57	Техника торможения на лыжах. Развитие координации движений.	1
58	Основные способы передвижения на лыжах. Развитие выносливости	1
59	Основные способы передвижения на лыжах. Развитие выносливости	1
60	Основные способы передвижения на лыжах. Развитие координации движений.	1
61	Основные способы передвижения на лыжах. Развитие координации движений.	1
62	Основные способы передвижения на лыжах	1
63	Основные способы передвижения на лыжах	1
64	Основные способы передвижения на лыжах. Развитие выносливости	1
65	Основные способы передвижения на лыжах. Развитие выносливости	1
66	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости	1
Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)		
67	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы.	1
68	Строевые упражнения. Режим дня, его основное содержание и	1

	правила планирования.	
69	Строевые упражнения. Развитие выносливости.	1
70	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Развитие силы.	1
71	Опорный прыжок. Гимнастика для глаз	1
72	Опорный прыжок	1
73	Опорный прыжок	1
74	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (скамейке)	1
75	Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости.	1
76	Акробатические упражнения и комбинации.	1
77	Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости.	1
78	Акробатические упражнения и комбинации. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1
Спортивные игры. Волейбол (10 ч.)		
79	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр (волейбол) Стойки и перемещения.	1
80	Верхняя передача мяча через сетку. Гимнастика для глаз.	1
81	Верхняя передача мяча через сетку. Развитие силы.	1
82	Нижняя передача мяча через сетку. Комплекс утренней гимнастики	1
83	Нижняя передача мяча через сетку. Развитие силы.	1
84	Нижняя прямая подача. Комплекс дыхательной гимнастики.	1
85	Нижняя прямая подача. Развитие координации движений.	1
86	Прием мяча после подачи. Развитие быстроты.	1
87	Учебная игра. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности.	1
88	Учебная игра. Правила соревнований.	1
Легкая атлетика (14 ч.)		
89	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Спортивная ходьба.	1
90	Спортивная ходьба. Комплекс утренней гимнастики. Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1
91	Бег на короткие дистанции. Футбол. Удары по не подвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1
92	Бег на короткие дистанции. Комплекс дыхательной гимнастики	1
93	Бег на короткие дистанции	1
94	Бег на средние дистанции	1
95	Бег на средние дистанции	1
96	Итоговая контрольная работа за курс 5 класса	1
97	Анализ контрольной работы. Прыжки в длину	1
98	Метания малого мяча	1
99	Метание малого мяча. Развитие координации движений.	1
100	Метание малого мяча	1
101	Метание малого мяча	1
102	Эстафетный бег. Способы закаливания организма (воздушные ванны)	1

6 класс (102 ч.)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре (3 ч.)		
1	История физической культуры. История зарождения олимпийского движения в России.	1
2	Физическая культура. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
3	Физическая культура человека. Закаливание организма.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 ч.)		
4	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1
5	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1
Физическое совершенствование. Легкая атлетика (19 ч.)		
6	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1
7	Спортивная ходьба. Комплекс утренней гимнастики. Развитие выносливости.	1
8	Кроссовый бег. Комплекс дыхательной гимнастики	1
9	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1
10	Бег на средние дистанции. Развитие силы.	1
11	Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1
12	Бег на короткие дистанции.	1
13	Техника метания малого мяча	1
14	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
15	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
16	Метание малого мяча. Развитие координации движений.	1
17	Метание малого мяча	1
18	Прыжковые упражнения. Техника выполнения прыжка с места	1
19	Прыжок в длину с места	1
20	Техника выполнения прыжка в высоту	1
21	Прыжок в высоту через планку	1
22	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
23	Прыжок в высоту	1
24	Общефизическая подготовка.	1
Спортивные игры. Баскетбол (24 ч.)		
25	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек.	1
26	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе.	1
27	Стойка и передвижения игрока в баскетболе	1
28	Комбинация из освоенных элементов технических передвижений в баскетболе	1
29	Ловля и передача мяча. Развитие силы.	1
30	Ловля и передача мяча. Развитие быстроты.	1
31	Ловля и передача мяча (в парах, тройках, квадрате)	1
32	Техника ведения мяча в баскетболе	1
33	Техника ведения мяча без сопротивления защитника	1

34	Техника бросков мяча в кольцо без сопротивления защитника	1
35	Техника бросков мяча в кольцо одной и двумя руками	1
36	Вырывание и выбивание мяча в баскетболе	1
37	Техника владения мячом. Развитие координации движений.	1
38	Техника владения мячом. Комбинации из освоенных элементов	1
39	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения	1
40	Освоение тактики игры. Позиционное нападение	1
41	Освоение тактики игры. Нападение быстрым прорывом	1
42	Освоение тактики игры. Взаимодействие двух игроков	1
43	Овладение игрой в баскетбол. Правила соревнований.	1
44	Овладение игрой в баскетбол. Развитие выносливости.	1
45	Отработка правил игры в баскетбол	1
46	Отработка техники игры в баскетбол	1
47	Отработка техники игры в баскетбол.	1
48	Командные виды спорта.	1
Лыжные гонки (18 ч.)		
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
50	Основные способы передвижения на лыжах. Правила безопасности и гигиенические требования.	1
51	Основные способы передвижения на лыжах. Правила безопасности и гигиенические требования.	1
52	Техника подъемов на лыжах. Подъем «елочкой»	1
53	Техника подъемов на лыжах. Подъем «елочкой»	1
54	Техника спусков на лыжах. Спуски в стойках лыжника	1
55	Техника спусков на лыжах. Спуски в стойках лыжника	1
56	Техника торможения на лыжах. Торможение «плугом»	1
57	Техника торможения на лыжах. Торможение «плугом»	1
58	Основные способы передвижения на лыжах.	1
59	Основные способы передвижения на лыжах.	1
60	Отработка основных способов передвижения на лыжах	1
61	Отработка основных способов передвижения на лыжах	1
62	Отработка техники лыжных ходов	1
63	Отработка техники лыжных ходов	1
64	Отработка техники лыжных ходов. Развитие выносливости	1
65	Отработка техники лыжных ходов. Развитие выносливости	1
66	Прохождение дистанции на лыжах (3 км)	1
Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)		
67	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы.	1
68	Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре человека	1
69	Строевые упражнения. Марширование на месте и в движении	1
70	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Развитие силы.	1
71	Опорный прыжок через гимнастического козла	1
72	Опорный прыжок через гимнастического козла разными способами	1
73	Опорный прыжок через гимнастического коня	1
74	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	1

	(скамейке)	
75	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки и перекаты	1
76	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках	1
77	Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости.	1
78	Выполнение акробатических комбинаций	1
Спортивные игры. Волейбол (10 ч.)		
79	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр волейбол	1
80	Обучение верхней передаче мяча через сетку в волейболе	1
81	Верхняя передача мяча через сетку. Развитие координации	1
82	Обучение нижней передаче мяча через сетку	1
83	Нижняя передача мяча через сетку. Развитие координации	1
84	Обучение нижней прямой подаче.	1
85	Нижняя прямая подача. Развитие координации движений.	1
86	Прием мяча после подачи. Развитие быстроты.	1
87	Учебная игра. Совершенствование техники изученных элементов.	1
88	Учебная игра. Освоение тактики игры в волейбол.	1
Легкая атлетика (11 ч.)		
89	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Спортивная ходьба.	1
90	Спортивная ходьба. Равномерный бег. Обучение игре в футбол	1
91	Бег на короткие дистанции. Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1
92	Бег на короткие дистанции (60 м).	1
93	Бег на короткие дистанции (100 м).	1
94	Бег на средние дистанции. Техника высокого старта.	1
95	Бег на средние дистанции (500 м)	1
96	Итоговая контрольная работа за курс 6 класса	1
97	Анализ контрольной работы. Прыжки в длину с разбега	1
98	Метание малого мяча.	1
99	Техника челночного бега	1
100	Правила и техника выполнения эстафетного бега	1
101	Эстафетный бег	1
102	Эстафетный бег. Бег с ускорением	1

7 класс (102 ч.)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Основы физической культуры и здорового образа жизни (3 ч.)		
1	Физическая культура в современном обществе. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.	1
2	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	1
3	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)		

4	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1
5	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1
Легкая атлетика (22 ч.)		
6	Инструктаж ТБ по легкой атлетике.	1
7	Кроссовый бег.	1
8	Бег на длинные дистанции.	1
9	Бег на средние дистанции.	1
10	Барьерный бег.	1
11	Бег на короткие дистанции.	1
12	Бег на короткие дистанции. Высокий старт	1
13	Бег на короткие дистанции. Бег на 60 м на результат	1
14	Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м. на результат	1
15	Эстафетный бег.	1
16	Эстафетный бег.	
17	Метание малого мяча. Обучение метанию малого мяча	1
18	Метание малого мяча. Метание в горизонтальную цель	1
19	Метание малого мяча. Метание в вертикальную цель	1
20	Метание малого мяча. Метание в избранную цель	1
21	Прыжки в длину.	1
22	Прыжки в длину с места	1
23	Прыжковая подготовка.	1
24	Прыжки в высоту с разбега. Способ «перешагивание»	1
25	Прыжки в высоту с разбега.	1
26	Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование умения прыгать в высоту	1
27	Прыжки в высоту с разбега. Контроль прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
Спортивные игры (баскетбол) (21 ч.)		
28	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр (баскетбол). Правила соревнований по баскетболу.	1
29	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
30	Технические приемы в баскетболе. Стойки и передвижения игрока.	1
31	Технические приемы в баскетболе. Передача мяча.	1
32	Технические приемы в баскетболе. Ведение мяча.	1
33	Технические приемы в баскетболе. Передача и ведение мяча	1
34	Технические приемы в баскетболе. Ведение мяча.	1
35	Технические приемы в баскетболе. Передача и ведение мяча.	1
36	Технические приемы в баскетболе. Броски в кольцо.	1
37	Технические приемы в баскетболе. Техника бросков мяча.	1
38	Технические приемы в баскетболе Техника бросков мяча в кольцо.	1
39	Технические приемы в баскетболе. Техника владения мячом.	1
40	Действия нападающего против нескольких защитников.	1
41	Тактические действия в баскетболе. Техника игры в нападении.	1
42	Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	1

	Передача мяча.	
43	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча.	1
44	ТБ и правила поведения на занятиях спортивными играми (футбол и мини-футбол). Правила соревнований по футболу.	1
45	Технические приемы в футболе и мини-футболе. Ведение мяча.	1
46	Технические приемы в футболе и мини-футболе. Ведение и передачи мяча.	1
47	Технические приемы в футболе и мини-футбол. Игра головой, использование корпуса.	1
48	Тактические действия в мини-футбол и футболе. Обыгрыш сближающихся противников, финты.	1
Лыжная подготовка (28 ч.)		
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
50	Основные способы передвижения на лыжах. Скользящий шаг.	1
51	Основные способы передвижения на лыжах. Скользящий шаг.	1
52	Основные способы передвижения на лыжах. Одновременный двушажный ход.	1
53	Основные способы передвижения на лыжах. Одновременный двушажный ход.	1
54	Основные способы передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход	1
55	Основные способы передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход	1
56	Основные способы передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1
57	Основные способы передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1
58	Основные способы передвижения на лыжах. Попеременный двушажный ход.	1
59	Основные способы передвижения на лыжах. Попеременный двушажный ход.	1
60	Основные способы передвижения на лыжах. Коньковый ход	1
61	Основные способы передвижения на лыжах. Коньковый ход	1
62	Техника выполнения спусков и подъемов.	1
63	Техника выполнения спусков и подъемов.	1
64	Техника выполнения спусков и подъемов.	1
65	Техника выполнения спусков и подъемов.	1
66	Техника выполнения спусков и подъемов	1
67	Техника выполнения спусков и подъемов	1
68	Техника выполнения торможений и поворотов.	1
69	Техника выполнения торможений и поворотов	1
70	Техника выполнения торможений и поворотов	1
71	Техника выполнения торможений и поворотов.	1
72	Техника выполнения торможений и поворотов.	1
73	Техника лыжных ходов.	1
74	Техника лыжных ходов.	1
75	Техника лыжных ходов.	1
76	Прохождение дистанции от 1000 до 3000 м с учетом и без учета	1

	времени.	
Гимнастика с основами акробатики (10 ч.)		
77	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
78	Строевые упражнения. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1
79	Гимнастическая полоса препятствий.	1
80	Опорные прыжки. Подтягивание.	1
81	Лазание по канату.	1
82	Контроль техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
83	Акробатические упражнения и комбинации: кувырки и перекаты.	1
84	Акробатические упражнения и комбинации: стойки и упоры.	1
85	Акробатические упражнения и комбинации. Прыжки с поворотами, перевороты.	1
86	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	1
Спортивные игры (волейбол) (8 ч.)		
87	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Правила соревнований по волейболу.	1
88	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Стойки и перемещения.	1
89	Технические приемы в волейболе. Нижняя передача мяча через сетку.	1
90	Технические приемы в волейболе. Передача мяча через сетку.	1
91	Нижняя прямая подача.	1
92	Прием мяча после подачи.	1
93	Учебная игра.	1
94	Элементы техники национальных видов спорта. Лапта.	1
Легкая атлетика (8 ч.)		
95	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетки Спортивная ходьба.	1
96	Техника высокого старта. Комплекс ОРУ.	1
97	Бег на средние дистанции. Техника высокого старта.	1
98	Бег на короткие дистанции.	1
99	Прыжки в длину.	1
100	Итоговая контрольная работа за курс 7 класса	1
101	Анализ контрольной работы. Метание малого мяча.	1
102	Метания малого мяча.	1

8 класс (102 ч.)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре (6 ч.)		
1	Физическое развитие человека	1
2	Самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1
3	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	1
4	Личная гигиена в процессе занятий физическими	1

	упражнениями	
5	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1
6	История возникновения и формирования физической культуры	1
Легкая атлетика (21 ч.)		
7	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики	1
8	Техника высокого старта. Комплекс ОРУ	1
9	Отработка техники высокого старта	1
10	Бег на средние дистанции.	1
11	Овладение техникой спринтерского бега	1
12	Совершенствование техники низкого старта. Бег на 30 метров	1
13	Совершенствование техники бега на 60 метров.	1
14	Совершенствование техники эстафетного бега	1
15	Совершенствование техники бега на 100 метров	1
16	Совершенствование техники наклон вперед из положения сидя (30 сек)	1
17	Овладение техникой прыжка в длину	1
18	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1
19	Овладение техникой прыжка в высоту	1
20	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	1
21	Овладение техникой метания малого мяча в цель	1
22	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
23	Овладение техникой метания малого мяча на дальность	1
24	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений	1
25	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений	
26	Развитие скоростно-силовых способностей	
27	Кроссовая подготовка	
Баскетбол (14 ч.)		
28	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр (баскетбол). Правила соревнований по баскетболу	1
29	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
30	Освоение ловли и передачи мяча	1
31	Освоение техники ведения мяча	1
32	Овладение техникой бросков мяча	1
33	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке	1
34	Освоение индивидуальной техники защиты	1
35	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1
36	Техника владения мячом и развитие координационных способностей	1
37	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
38	Освоение тактики игры	1
39	Позиционное нападение и личная защита	1
40	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1

41	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1
Футбол (7 ч.)		
42	Правила поведения и техника безопасности при игре в футбол. Правила соревнований по футболу	1
43	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
44	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1
45	Освоение техники ведения мяча	1
46	Овладение техникой ударов по воротам	1
47	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
48	Освоение тактики игры	1
Лыжная подготовка (16 ч.)		
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
50	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
51	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
52	Основные способы передвижения на лыжах. Попеременный двушажный ход.	1
53	Основные способы передвижения на лыжах. Попеременный двушажный ход.	1
54	Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход	1
55	Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход	1
56	Техника выполнения подъемов	1
57	Техника выполнения подъемов	1
58	Техника выполнения спусков	1
59	Техника выполнения спусков	1
60	Торможение и поворот «плугом»	1
61	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1
62	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 3000 м без учета времени.	1
63	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 3000 м без учета времени.	1
64	Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам»	1
Гимнастика (13 ч.)		
65	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1
66	Освоение строевых упражнений	1
67	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	1
68	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	1
69	Совершенствование двигательных способностей	1
70	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1
71	Освоение висов и упоров	1
72	Освоение опорных прыжков	1
73	Освоение опорных прыжков	1
74	Освоение акробатических упражнений	1
75	Освоение акробатических упражнений	1

76	Развитие координационных способностей	1
77	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
Волейбол (13 ч.)		
78	Правила поведения и техника безопасности на спортивных играх (волейболе). Правила соревнований по волейболу.	1
79	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
80	Освоение техники приема и передач мяча	1
81	Передача мяча над собой, во встречных колоннах	1
82	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
83	Освоение техники нижней прямой подачи	1
84	Освоение техники прямого нападающего удара	1
85	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
86	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
87	Освоение тактики игры	1
88	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
89	Игра по упрощенным правилам волейбола	1
90	Игра по упрощенным правилам волейбола	1
Легкая атлетика (12 ч.)		
91	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Спортивная ходьба	1
92	Бег на короткие дистанции (30 м)	1
93	Бег на короткие дистанции (60 м)	1
94	Бег на короткие дистанции (100 м)	1
95	Прыжки в длину с места	1
96	Прыжки в длину с разбега	1
97	Метание малого мяча. Броски и толчки набивных мячей	1
98	Метание теннисного мяча с разбега на дальность	1
99	Итоговая контрольная работа за курс 8 класса	1
100	Анализ контрольной работы. Бег на средние дистанции	1
101	Бег на средние дистанции	1
102	Эстафетный бег	1

9 класс (102 ч.)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (14 ч.)		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Бег на 30 метров с низкого старта.	1
2	Высокий старт. Бег на 60 метров с высокого старта. Прыжки в длину.	1
3	Ускорения 4х60м. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1
4	Кроссовая подготовка 5 минут. Метание малого мяча 100-150 грамм с места.	1
5	Кроссовая подготовка 6 минут. Прыжки в длину с разбега	1
6	Кроссовая подготовка 7 минут. Метание малого мяча с разбега	1

7	Кроссовая подготовка 8 минут. Метание гранаты 500 г с места	1
8	Бег на средние дистанции 800 м. Метание гранаты 500 г с разбега	1
9	Эстафетный бег с этапом 100 метров. Прыжки в длину с разбега	1
10	Ускорения 3х100. Метание малого мяча в цель	1
11	Кросс - поход по пересеченной местности 3 км	1
12	Кросс 800 метров. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
13	Эстафетный бег с этапом 200 метров. Метание гранаты с места	1
14	Низкий, высокий старт. Бег на скорость 100 метров. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
Баскетбол (13 ч.)		
15	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр (баскетбол). Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Игра в баскетбол	1
16	Броски мяча по кольцу с места, после ведения. Игра в баскетбол	1
17	Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением направления	1
18	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра в баскетбол.	1
19	Ведение правой/левой, 2 шага, бросок в кольцо	1
20	Ведение – ловля – передача – бросок в кольцо	1
21	Ведение мяча по прямой, бросок одной рукой в движении.	1
22	Ведение мяча с изменением скорости, броски по кольцу.	1
23	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
24	Борьба за мяч: выбивание, вырывание.	1
25	Ведение мяча с изменением направления, броски	1
26	Передача мяча различными способами: в движении, в парах, с сопротивлением.	1
27	Нападение быстрым прорывом, броски со средней дистанции.	1
Гимнастика (21 ч.)		
28	Техника безопасности на гимнастике. Кувырки вперед и назад.	1
29	Стойка на лопатках.	1
30	Мост из положения лежа.	1
31	Кувырок назад в полушпагат.	1
32	Акробатические упражнения из 3-5 элементов.	1
33	Лазанье по канату в 3 приема	1
34	Висы и упоры (простые и смешанные).	1
35	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1
36	Махом одной, толчком, другой подъем переворотом на брусьях.	1
37	Комбинация в равновесии на гимнастической скамейке.	1
38	Кувырки вперед, назад в полушпагат.	1
39	Опорные прыжки через «козла» гимнастического ноги врозь.	1
40	Лазанье по канату в 3 приема.	1
41	Полоса препятствий с перелезанием, кувырками, прыжками.	1
42	Акробатическое упражнение из 5 элементов (кувырки, стойки, мост)	1

43	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1
44	Лазанье по канату в 3 приема	1
45	Простые и смешанные висы и упоры.	1
46	Подъем переворотом на брусьях.	1
47	Упражнения на брусьях из 3-5 элементов.	1
48	Акробатические упражнения	1
Лыжная подготовка (16 ч.)		
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход.	1
50	Попеременный двушажный ход.	1
51	Прохождение дистанции 2 км без учета времени	1
52	Техника подъемов и спусков	1
53	Торможение плугом и упором.	1
54	Спуски с поворотами в высокой стойке.	1
55	Ускорения 4x100 м по пересеченной местности.	1
56	Повороты на месте махом.	1
57	Спуски с гор в средней и высокой стойке.	1
58	Подъем «елочкой»	1
59	Ускорения 2-3x300 м	1
60	Эстафеты на лыжах.	1
61	Смена лыжных ходов.	1
62	Прохождение дистанции 2 км без учета времени.	1
63	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Передвижение на лыжах с ускорениями, со спусками и подъемами.	1
64	Прохождение дистанции 2 км на время.	1
Баскетбол (19 ч.)		
65	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Техника ловли и передачи в парах, на месте, остановка прыжком. Игра в баскетбол.	1
66	Ведение баскетбольного мяча по прямой, бросок одной рукой в движении. Игра в пионербол.	1
67	Ведение с изменением направления, передачи в движении. Игра в пионербол.	1
68	Передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в баскетбол.	1
69	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления, бросок по кольцу с места. Игра в пионербол.	1
70	Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости, штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1
71	Ведение баскетбольного мяча левой/правой, броски баскетбольного мяча одной рукой от плеча с места. Игра в баскетбол.	1
72	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте, в движении.	1
73	Ведение баскетбольного мяча с изменением высоты отскока, броски двумя руками от головы.	1
74	Ведение мяча левой, правой, 2 шага, бросок в кольцо. Игра в баскетбол.	1
75	Борьба за отскочивший мяч после броска в кольцо. Игра в	1

	баскетбол. Практическое судейство.	
76	Действия защитников, броски мяча в кольцо после ведения. Игра в баскетбол.	1
77	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча и броски после ведения по кольцу. Игра в баскетбол.	1
78	Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, с сопротивлением. Игра в баскетбол.	1
79	Повторение различных передач. Игра в баскетбол.	1
80	Броски по кольцу после ведения.	1
81	Штрафной бросок.	1
82	Передачи в парах в движении.	1
83	Передача мяча с отскоком об пол. Игра в баскетбол.	1
Волейбол (12 ч.)		
84	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр (волейбол) Нижняя прямая подача.	1
85	Техника передач мяча двумя руками сверху	1
86	Техника приема мяча снизу после подачи.	1
87	Передачи мяча сверху через сетку.	1
88	Прием мяча снизу у сетки.	1
89	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	1
90	Верхняя прямая подача.	1
91	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку в движении.	1
92	Блокирование мяча.	1
93	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1
94	Сочетание перемещений и приемов.	1
95	Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов.	1
Легкая атлетика (7 ч.)		
96	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 5-7 шагов.	1
97	Бег 60 м с низкого старта.	1
98	Итоговая контрольная работа за курс 9 класса	1
99	Анализ контрольной работы. Метание малого мяча 150 грамм с разбега 5-6 шагов	1
100	Прыжки в длину с разбега 15-20 шагов.	1
101	Челночный бег 6x10 м.	1
102	Кросс 800 метров.	1

Приложение 1

Критерии оценивания уровня обученности обучающихся по физической культуре

Оценка учебных достижений является важной стороной педагогического процесса по физической культуре. Она производится с учетом состояния здоровья учащихся, особенностей содержания и результатов освоения учебного предмета «Физическая культура», функций оценки и предъявляемых к ней требований, физиологических возможностей занимающихся с учетом возраста, целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у учащихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом ограничений и рекомендаций медицинских работников.

Оцениваемыми учебными достижениями учащихся по учебному предмету «Физическая культура» являются уровни освоения знаний, двигательных умений и навыков, физической подготовленности, изменение уровня физической подготовленности.

Основными функциями оценки достижений учащихся по предмету «Физическая культура» являются контролирующая, стимулирующая, диагностическая.

Контролирующая функция оценивания состоит в том, что она позволяет отслеживать уровень учебных достижений по освоению программного материала учащимися в трех видах учебной деятельности: обучение знаниям, обучение двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств. Путем сопоставления результатов учебной деятельности с критериями уровней ее оценки в баллах, определяется уровень учебных достижений учащегося в баллах.

Стимулирующая функция тесно связана с контролирующей функцией. При правильном подходе к оценке учебных достижений, когда полученная отметка является не самоцелью, а средством самооценки учащимся эффективности своей учебной деятельности, ее повышение становится действенным стимулом учебной деятельности.

Диагностическая функция заключается в том, что результаты оценки успеваемости позволяют учителю определить достаточность содержания учебного материала, эффективность методики, другие факторы, препятствующие или способствующие эффективному усвоению учебного предмета. После содержательного анализа результатов оценки, могут быть приняты самые различные решения, связанные с программированием содержания вариативного компонента, корректировки методики учебного процесса и самостоятельных занятий учащегося, программирования его личных достижений.

Основными требованиями, предъявляемыми к оценке учебных достижений учащихся, являются: комплексность, справедливость, объективность, полнота и точность.

Комплексность оценки заключается в том, что при изучении учебного предмета «Физическая культура» оценивают результаты трех видов учебной деятельности: изучения знаний, освоения способов двигательной деятельности, повышения уровня функциональных возможностей. Результатами этих видов учебной деятельности являются, соответственно, знания, способы физкультурной деятельности, изменение уровня развития физических качеств, определяемое в процессе тестирования.

Справедливость оценки. Справедливой является оценка, которая определяется строго в соответствии с принятыми критериями. Неоправданные отклонения от этих критериев, недопустимы. Они отрицательно влияют на результаты учебной деятельности, приводят к ошибочным выводам при оценке факторов, влияющих на эффективность обучения и развития личности учащегося в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Преподаватель должен умело использовать критерии оценки. Оценка должна быть ориентирована на учебные достижения учащегося, а не на его недостатки. Оценивая результаты учебной деятельности учащегося, необходимо руководствоваться, прежде всего, полезностью результатов оценки для учащегося.

Объективность оценки. Объективность является одним из основных требований и условий ее справедливости. Она зависит от точности соблюдения учителем установленных критериев, выполнения требований и правил тестирования, профессиональной добросовестности учителя при использовании установленных критериев. Объективность оценки обеспечена в данном случае используемыми тестами, установленными критериями оценки, «чувствительностью» шкал к уровню освоения знаний, способов двигательной деятельности, изменению функциональных возможностей.

Полнота оценки. Имеет три аспекта. Первый состоит в том, насколько в ней отражены достижения в различных видах учебной деятельности. Второй – насколько полно оцениваются все виды учебной деятельности. Третий насколько она соответствует целям и педагогического контроля.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

I. Знания

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

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

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

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

**III. Владение способами
и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт,</p>

<p>обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>достаточному темпу прироста</p>	<p>подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>
---	------------------------------------	--	--

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

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

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