

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ширинская средняя общеобразовательная школа»
МКОУ «Ширинская СОШ»**

РЕКОМЕНДОВАНА
к принятию
Педагогическим советом
МКОУ «Ширинская СОШ»
(протокол от 26.08.2020 № 6)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МКОУ «Ширинская СОШ»
от 26.08.2020 г. № 75-Д

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
Новик Новик О.Н.
25.08.2020 г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
5 –9 классы**

Составитель: Мещерская О.П.,
учитель физической культуры

п. Ширинский, 2020 г.

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м, 60 м и 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать прыжок в длину с места;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места; метать малый мяч и мяч 150 г с места в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с места, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

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

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

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения. *Выпускник научится:*

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-формирование качества личности и профилактика вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

**II. Содержание учебного предмета.
распределение программного материала**

Примерное

Тема	Количество часов					
	Классы					
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс
Знания о физической культуре	В процессе уроков					
Гимнастика с элементами акробатики	8	8	8	8	8	8
Легкая атлетика	24	24	24	24	24	24
Лыжная подготовка	14	14	14	14	14	14
Спортивные игры (волейбол)	12	12	12	12	12	12
Спортивные игры (баскетбол)	10	10	10	10	10	10
Общее количество часов	68	68	68	68	68	68
ИТОГО	408 часов					

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

2. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Метание набивного мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.
Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

III. Тематическое планирование.
культура 5 класс.

Физическая

Название раздела(общее количество часов)	Количество часов	Название темы	Характеристика основных видов темы
Легкая атлетика 10 часов.			
1	1	Инструктаж по технике безопасности на легкой атлетике. Ознакомление с техникой высокого старта.	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности

2	1	Бег 30 м. Специальные беговые упражнения.	демонстрировать технику легкоатлетических упражнений знать историю легкой атлетики
3	1	Совершенствование техники высокого старта. Проведение эстафет.	демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов
4	1	Бег 60 м. Проведение эстафет.	осваивать технику беговых упражнений- бегать 30 м на результат
5	1	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с разбега.	Описывать технику прыжковых упражнений.
6	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания мяча на дальность.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжков
7	1	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность - бегать с максимальной скоростью 60м
8	1	Совершенствование техники метания мяча с разбега. Прыжки в длину с места.	- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность

			- бегать с максимальной скоростью 60м
9	1	Бег 1000 м. Проведение подвижных игр.	выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС, демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча применять разученные упражнения для развития выносливости
10	1	Бег 2 км без учета времени. Проведение подвижных игр.	выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС, демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча применять разученные упражнения для развития выносливости
Волейбол-12 часов.			
11	1	Инструктаж по технике безопасности на волейболе. Обучение стойке игрока в волейболе, перемещения в стойке.	- знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов - владеть основными приемами игры в волейбол
12	1	Совершенствование стойки игрока в волейболе, перемещения в стойке. Проведение подвижных игр.	
13	1	Обучение технике передачи двумя руками сверху на месте.	- владеть основными приемами игры в волейбол

14	1	Совершенствование техники передачи двумя руками сверху на месте.	<p>овладеть стойками игрока</p> <ul style="list-style-type: none"> - описывать и выполнять основные способы передвижения - выполнять специально подобранные упражнения - знать имена выдающихся волейболистов
15	1	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками над собой.	<p>осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища
16	1	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками над собой.	<p>осваивать технику передвижения в разных сочетаниях</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног
17	1	Обучение технике передачи двумя руками сверху в парах.	
18	1	Совершенствование техники передачи двумя руками сверху в парах.	
19	1	Обучение технике нижней прямой подаче с 3-6 м.	- осваивать комбинации по технике владения мячом

			- описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки
20	1	Совершенствование техники нижней прямой подаче с 3-6 м.	описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки - выполнять правила игры - овладевать терминологией
21	1	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты.)	выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией
22	1	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией
Гимнастика часов.	-8		
23	1	Инструктаж по технике безопасности на гимнастике. Обучение опорному прыжку на коне: вскок в упор присев.	четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации
24	1	Совершенствование строевых упражнений. Обучение опорному прыжку на коня: соскок прогнувшись. Висы и упоры.	четко выполнять строевые приемы - выполнять перекаты - осваивать простые висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости
25	1	Совершенствование строевых упражнений.	четко выполнять строевые приемы

		Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Развитие координации.	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать варианты перекатов - осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий
26	1	Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Коррекция стойки на лопатках. Опорный прыжок.	<ul style="list-style-type: none"> описывать и демонстрировать «мост» из положения лежа на спине - демонстрировать упражнения со скакалкой - выполнять опорный прыжок на результат
27	1	Обучение передвижению по бревну приставным шагом.	<ul style="list-style-type: none"> - раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку - демонстрировать акробатическую комбинацию на 32 счета
28	1	Закрепление передвижений по бревну. Развитие силовых способностей.	<ul style="list-style-type: none"> - раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку - демонстрировать акробатическую комбинацию на 32 счета
29	1	Коррекция соскока с бревна «Прогнувшись».	<ul style="list-style-type: none"> раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку

30	1	Подтягивание в висе (мальчики) и висе лёжа (девочки). Спортивные игры	раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку
Лыжная подготовка-14 часов.			
31	1	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода.	знать историю лыжного спорта - подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь - разбираться в классификации лыжных ходов
32	1	Разучивание техники одновременного бесшажного хода.	- описывать технику одновременного бесшажного хода
33	1	Оценивание техники попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода.	применять лыжные мази - применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода
34	1	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	- описывать технику одновременного бесшажного хода
35	1	Проведение встречной эстафеты без палок с этапом до 120 м.	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного бесшажного хода
36	1	Повторение техники спусков со склона в средней стойке. Обучение подъёму «елочкой».	- выявлять и устранять типичные ошибки

Добавлено примечание ([31]):

37	1	Разучивание техники торможения «плугом» в момент спуска со склона.	демонстрировать технику подъема «полуелочкой» и торможения «плугом»
38	1	Пройти дистанцию до 2-х км в медленном темпе с применением изученных ходов.	описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах
39	1	Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и торможения «плугом» с склона 45°.	описывать технику подъема «елочкой»
40	1	Пройти дистанцию до 2,5 км.	описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах
41	1	Совершенствование техники торможения «плугом» с склона 45°. Пройти дистанцию до 3 км.	осваивать технику лыжных ходов
42	1	Совершенствование техники торможения «плугом» с склона 45°. Пройти дистанцию до 3 км.	осваивать технику лыжных ходов
43	1	Прохождение дистанции: 1 км - девочки и 2 – км мальчики.	описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах
44	1	Прохождение дистанции: 1 км - девочки и 2 – км мальчики.	осваивать технику лыжных ходов

Спортивные игры(баскетбол)-10 часов.			
45	1	Инструктаж по технике безопасности на баскетболе. Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге.	изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
46	1	Обучение стойке и передвижению игрока в баскетболе. Развитие координации.	изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
47	1	Совершенствование стойки и передвижения игрока, ведения мяча на месте.	изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
48	1	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте.	знать имена выдающихся баскетболистов - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча - описывать технику ведения мяча
49	1	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости.	знать имена выдающихся баскетболистов - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча - описывать технику ведения мяча
50	1	Обучение передачи мяча в парах и тройках с	демонстрировать технику передвижения

		последующей сменой мест.	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча
51	1	Обучение технике броска по кольцу одной рукой с места.	демонстрировать технику ведения мяча - описывать технику бросков мяча
52	1	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	демонстрировать технику ведения в вариантах - демонстрировать технику бросков мяча - описывать технику вырывания и выбивания мяча
53	1	Совершенствование элементов баскетбола.	моделировать технику освоенных игровых приемов - выполнять правила игры
54	1	Проведение игры в баскетбол по упрощённым правилам 3×3.	понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры
Легкая атлетика-14 часов.			
55	1	Инструктаж по технике безопасности на легкой атлетике. Ознакомление с техникой прыжка в высоту 3-х шагов разбега «перешагиванием».	- история легкой атлетики (прыжки в высоту) - первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах
56	1	Совершенствование строевых упражнений. Коррекция техники прыжка в высоту 3-х шагов разбега «перешагиванием».	техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель

57	1	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега в три шага: девочки – 80 см; мальчики - 85 см.	<ul style="list-style-type: none"> - техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель
58	1	Коррекция техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<ul style="list-style-type: none"> моделировать вариативное исполнение метательных упражнений - демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений
59	1	Челночный бег 3х10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> бегать 60 м на результат - знать правила соревнований по бегу - моделировать вариативное исполнение метательных упражнений овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (челночный бег 3*10 м)
60	1	Обучение технике эстафетного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега 11–15 шагов.	<ul style="list-style-type: none"> знать правила соревнований по бегу - бегать 1000 м на результат - овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (прыжок в длину с разбега)
61	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	<ul style="list-style-type: none"> знать правила соревнований по бегу - бегать 1000 м на результат - овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (прыжок в длину с разбега)

62	1	Оценивание техники разбега в прыжках в длину. Коррекция техники метания мяча.	выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями
63	1	Совершенствование техники метания мяча на дальность с 3-х шагов разбега.	выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями
64	1	Бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места.	овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (бег 30м
65	1		выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями
66	1	Бег 1500 метра.	выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями
67	1	Бег на 60 м с н/ст., подтягивание на перекладине.	раскрывать значение прикладных упражнений - выполнять прикладные упражнения
68	1	Прикладные виды упражнений в легкой атлетике.	овладеть организаторскими умениями
		Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости.	

Физическая культура 6 класс.

Название раздела(общее количество часов)	Количество часов	Название темы	Характеристика основных видов темы
Легкая атлетика 10 часов.			
1	1	Инструктаж по технике безопасности на легкой атлетике. Закрепить технику старта с опорой на одну руку.	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности
2	1	Бег 30 метров с высокого старта. Закрепить технику низкого старта.	демонстрировать технику легкоатлетических упражнений знать историю легкой атлетики
3	1	Бег на 60 метров.	демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов
4	1	Коррекция техники прыжка в длину с места. Совершенствовать технику высокого и низкого старта.	осваивать технику беговых упражнений- бегать 30 м на результат
5	1	Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места.	Описывать технику прыжковых упражнений.
6	1	Прыжок в длину с разбега. Приземление. Метание малого мяча.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжков
7	1	Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Медленный бег до 6 минут.	- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений

			<ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность - бегать с максимальной скоростью 60м
8	1	Бег 1000 м.	<ul style="list-style-type: none"> - описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность - бегать с максимальной скоростью 60м
9	1	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность.	<ul style="list-style-type: none"> выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС, демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча применять разученные упражнения для развития выносливости
10	1	Бег 1500 м.	<ul style="list-style-type: none"> выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС , демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча применять разученные упражнения для развития выносливости
Волейбол-12 часов.			
11	1	Инструктаж по технике безопасности на волейболе. Стойка игрока в волейболе. Перемещение в стойке.	<ul style="list-style-type: none"> - знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов

			- владеть основными приемами игры в волейбол
12	1	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	
13	1	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	- владеть основными приемами игры в волейбол
14	1	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	овладеть стойками игрока - описывать и выполнять основные способы передвижения - выполнять специально подобранные упражнения - знать имена выдающихся волейболистов
15	1	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища
16	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног
17	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	

18	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	
19	1	Передача двумя руками сверху в парах.	- осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки
20	1	Прием и передача мяча в парах.	описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки - выполнять правила игры - овладевать терминологией
21	1	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.	выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией
22	1	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.	выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией
Гимнастика -8 часов.			
23	1	Инструктаж по технике безопасности на гимнастике. Совершенствование техники опорного прыжка на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации
24	1	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	четко выполнять строевые приемы - выполнять перекаты - осваивать простые висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости
25	1	Совершенствование техники кувырка вперед и	четко выполнять строевые приемы

		назад. Развитие координации.	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать варианты перекатов - осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий
26	1	Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках.	<ul style="list-style-type: none"> описывать и демонстрировать «мост» из положения лежа на спине - демонстрировать упражнения со скакалкой - выполнять опорный прыжок на результат
27	1	Совершенствование акробатических упражнений. Наклоны вперед сидя.	<ul style="list-style-type: none"> - раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку - демонстрировать акробатическую комбинацию на 32 счета
28	1	Упражнения на бревне. Соскок с бревна «Прогнувшись».	<ul style="list-style-type: none"> - раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку - демонстрировать акробатическую комбинацию на 32 счета
29	1	Закрепление передвижений по бревну. Развитие силовых способностей.	<ul style="list-style-type: none"> раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку

30	1	Подтягивание в висе (мальчики) и висе лёжа (девочки).	раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку
Лыжная подготовка-14 часов.			
31	1	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	знать историю лыжного спорта - подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь - разбираться в классификации лыжных ходов
32	1	Разучивание техники одновременного бесшажного хода.	- описывать технику одновременного бесшажного хода
33	1	Оценить технику попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода.	применять лыжные мази - применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода
34	1	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.	- описывать технику одновременного бесшажного хода
35	1	Встречная эстафета без палок с этапом до 120 м.	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного бесшажного хода
36	1	Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъёму «елочкой».	- выявлять и устранять типичные ошибки
37	1	Совершенствовать технику подъёма	демонстрировать технику подъёма «полуелочкой» и торможения «плугом

Добавлено примечание ([32]):

		«ёлочкой» и спуска в средней стойке.	
38	1	Пройти дистанцию до 2-х км в медленном темпе с применением изученных ходов.	описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах
39	1	Разучивание техники торможения «п्लугом» в момент спуска со склона.	описывать технику подъема «елочкой»
40	1	Пройти дистанцию до 2,5 км	описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах
41	1	Совершенствовать технику торможения «п्लугом» со склона 45°.	осваивать технику лыжных ходов
42	1	Пройти дистанцию до 3 км.	осваивать технику лыжных ходов
43	1	Лыжные гонки на дистанции: 1 км - девочки и 2 – км мальчики.	описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах
44	1	Лыжные гонки на дистанции: 1 км - девочки и 2 – км мальчики.	осваивать технику лыжных ходов
Спортивные игры(баскетбол)- 10 часов.			
45	1	Инструктаж по технике безопасности на баскетболе. Совершенствовать передачи от груди, ведение мяча в беге.	изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
46	1	Стойка и передвижения игрока в баскетболе. Развитие координации.	изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий

47	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости.	изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
48	1	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости.	знать имена выдающихся баскетболистов - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча - описывать технику ведения мяча
49	1	Совершенствование техники ловли, передачи и броска мяча в движении; ведения мяча с изменением направления и скорости.	знать имена выдающихся баскетболистов - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча - описывать технику ведения мяча
50	1	Передачи мяча в парах и тройках с последующей сменой мест.	демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча
51	1	Техника броска по кольцу одной рукой с места.	демонстрировать технику ведения мяча - описывать технику бросков мяча
52	1	Вырывание и выбивание мяча.	демонстрировать технику ведения в вариантах - демонстрировать технику бросков мяча - описывать технику вырывания и выбивания мяча
53	1	Совершенствовать элементы баскетбола.	моделировать технику освоенных игровых приемов

			- выполнять правила игры
54	1	Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3×3.	понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры
Легкая атлетика-14 часов.			
55	1	Инструктаж по технике безопасности на легкой атлетике. Ознакомление с техникой прыжка в высоту 3-х шагов разбега «перешагиванием».	- история легкой атлетики (прыжки в высоту) - первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах
56	1	Строевые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту.	техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель
57	1	Совершенствование техники прыжка в высоту в три шага: девочки – 80 см; мальчики - 85 см.	- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель
58	1	Челночный бег 3х10 метров. Броски и ловля мяча.	моделировать вариативное исполнение метательных упражнений - демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений
59	1	Техника эстафетного бега.	бегать 60 м на результат - знать правила соревнований по бегу - моделировать вариативное исполнение метательных упражнений овладеть организаторскими умениями

			- выполнять тесты (челночный бег 3*10 м)
60	1	Повторение техники прыжка в длину с разбега 11–15 шагов.	знать правила соревнований по бегу - бегать 1000 м на результат - овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (прыжок в длину с разбега)
61	1	Прыжки в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	знать правила соревнований по бегу - бегать 1000 м на результат - овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (прыжок в длину с разбега)
62	1	Оценить технику разбега в прыжках в длину. Метание мяча.	выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями
63	1	Бег на 30 м с высокого старта. Совершенствование технику метания мяча.	выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями
64	1	Бег на 60 м с н/ст	овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (бег 30м)
65	1	Бег 1500 метра.	выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями

66	1	Бег на 60 м с н/ст., подтягивание на перекладине. Прикладные виды упражнений в легкой атлетике. Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости.	выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями
67	1		раскрывать значение прикладных упражнений - выполнять прикладные упражнения
68	1		овладеть организаторскими умениями

Физическая культура 7 класс.

Название раздела(общее количество часов)	Количество часов	Название темы	Характеристика основных видов темы
Легкая атлетика 10 часов.			
1	1	Инструктаж по технике безопасности на легкой атлетике. Ознакомление с техникой низкого старта.	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности
2	1	Закрепление техники низкого старта. Эстафеты.	демонстрировать технику легкоатлетических упражнений знать историю легкой атлетике
3	1	Бег 30 м с низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование.	демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов
4	1	Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с места.	осваивать технику беговых упражнений- бегать 30 м на результат

5	1	Разучивание техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов.	описывать технику прыжковых упражнений.
6	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжков
7	1	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность - бегать с максимальной скоростью 60м
8	1	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность - бегать с максимальной скоростью 60м
9	1	Бег 1500 м.	выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС, демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча применять разученные упражнения для развития выносливости
10	1	Бег на 2000 м. Правила соревнований по легкой атлетике.	выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС, демонстрировать

			вариативное исполнение упражнений в метании мяча применять разученные упражнения для развития выносливости
Волейбол-12 часов.			
11	1	Инструктаж по технике безопасности на волейболе. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку.	- знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов - владеть основными приемами игры в волейбол
12	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку.	владеть основными приемами игры в волейбол
13	1	Разучивание техники нижней прямой подачи.	- владеть основными приемами игры в волейбол
14	1	Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача.	овладеть стойками игрока - описывать и выполнять основные способы передвижения - выполнять специально подобранные упражнения - знать имена выдающихся волейболистов
15	1	Нижняя прямая подача, прием подачи.	осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища

16	1		осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног
17	1	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	осваивать комбинации по технике владения мячом
18	1	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	осваивать комбинации по технике владения мячом
19	1	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	- осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки
20	1	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки - выполнять правила игры - овладевать терминологией
21	1	Учебная игра.	выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией
22	1	Учебная игра.	выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией
Гимнастика -8 часов.			

23	1	Инструктаж по технике безопасности на гимнастике. Строевые упражнения. Упражнения в вися.	четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации
24	1	Строевые упражнения. Выполнение упражнений на технику. Подтягивание	четко выполнять строевые приемы - выполнять перекаты - осваивать простые висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости
25	1	Повторение акробатических упражнений.	четко выполнять строевые приемы - демонстрировать варианты перекатов - осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий
26	1	Совершенствование акробатических упражнений.	описывать и демонстрировать «мост» из положения лежа на спине - демонстрировать упражнения со скакалкой - выполнять опорный прыжок на результат
27	1	Ознакомление с акробатическим соединением.	- раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку - демонстрировать акробатическую комбинацию на 32 счета
28	1	Совершенствование акробатического	- раскрывать значение гимнастических

		соединения. Наклоны вперёд сидя.	упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку - демонстрировать акробатическую комбинацию на 32 счета
29	1	Совершенствование акробатического соединения.	раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку
30	1	Силовые упражнения.	раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку
Лыжная подготовка-14 часов.			
31	1	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке. Повторение техники попеременных и одновременных ходов.	знать историю лыжного спорта - подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь - разбираться в классификации лыжных ходов
32	1	Повторение техники подъёмов и спусков на склонах.	- описывать технику одновременного бесшажного хода
33	1	Оценивание техники одновременного бесшажного хода.	применять лыжные мази - применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода

34	1	Техника торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 1 км.	- описывать технику одновременного бесшажного хода
35	1	Совершенствование техники подъёмов и спусков в основной стойке.	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного бесшажного хода
36	1	Обучение повороту махом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	- выявлять и устранять типичные ошибки
37	1	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой».	демонстрировать технику подъёма «ёлочкой» и торможения «плугом»
38	1	Спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах
39	1	Лыжные гонки: мал. – 2 км, дев. – 1 км.	описывать технику подъёма «ёлочкой»
40	1	Лыжные гонки: мал. – 2 км, дев. – 1 км.	описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах
41	1	Совершенствование навыка катания с горок и технику лыжных ходов.	осваивать технику лыжных ходов
42	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	осваивать технику лыжных ходов
43	1	Лыжные гонки на дистанции 2 км – девочки и 3 км – мальчики.	описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах

Добавлено примечание ([33]):

44	1	Совершенствование техники подъёмов и спусков.	осваивать технику лыжных ходов
Спортивные игры(баскетбол)-10 часов.			
45	1	Инструктаж по технике безопасности на баскетболе. Передвижение игрока в баскетболе. Упражнения с мячом.	изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
46	1	Техника баскетбольных передач со сменой мест в парах.	изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
47	1	Передачи мяча на месте. Позиционное нападение.	изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
48	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	знать имена выдающихся баскетболистов - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча - описывать технику ведения мяча
49	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	знать имена выдающихся баскетболистов - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча - описывать технику ведения мяча

50	1	Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2×1.	демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча
51	1	Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2×1.	демонстрировать технику ведения мяча - описывать технику бросков мяча
52	1	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	демонстрировать технику ведения в вариантах - демонстрировать технику бросков мяча - описывать технику вырывания и выбивания мяча
53	1	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	моделировать технику освоенных игровых приемов - выполнять правила игры
54	1	Сочетание приемов. Учебная игра.	понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры
Легкая атлетика-14 часов.			
55	1	Инструктаж по технике безопасности на легкой атлетике. Строевые упражнения. Повторение техники прыжка в высоту.	- история легкой атлетики (прыжки в высоту) - первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах
56	1	Строевые упражнения. Прыжки в высоту с разбега.	техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель
57	1	Строевые упражнения. Прыжки в высоту с разбега.	- техника прыжка в высоту способом «перешагивание»

			- метание малого мяча в вертикальную цель
58	1	Челночный бег 3×10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	моделировать вариативное исполнение метательных упражнений - демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений
59	1	Повторение техники высокого старта. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	бегать 60 м на результат - знать правила соревнований по бегу - моделировать вариативное исполнение метательных упражнений овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (челночный бег 3*10 м)
60	1	Развитие скоростных качеств. Финиширование. Бег 60 м с высокого старта.	знать правила соревнований по бегу - бегать 1000 м на результат - овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (прыжок в длину с разбега)
61	1	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	знать правила соревнований по бегу - бегать 1000 м на результат - овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (прыжок в длину с разбега)

62	1	Прыжок в длину с разбега на результат.	выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями
63	1	Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями
64	1	Бег 30 м с высокого старта.	овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (бег 30м)
65	1		выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями
66	1	Бег 1500 м. Бег на 2000 м. Техника стартового разгона, финиширования	выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями
67	1		раскрывать значение прикладных упражнений - выполнять прикладные упражнения, уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
68	1	Техника стартового разгона, финиширования Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости.	овладеть организаторскими умениями

Физическая культура 8 класс.

Название раздела(общее количество часов)	Количество часов	Название темы	Характеристика основных видов темы
--	------------------	---------------	------------------------------------

Легкая атлетика 10 часов.			
1	1	Инструктаж по технике безопасности на легкой атлетике. Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения.	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности
2	1	Техника низкого старта. Эстафетный бег.	демонстрировать технику легкоатлетических упражнений знать историю легкой атлетики
3	1	Бег 30 м. Эстафетный бег.	демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов
4	1	Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с места.	осваивать технику беговых упражнений- бегать 30 м на результат
5	1	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	описывать технику прыжковых упражнений.
6	1	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжков
7	1	Прыжок в длину с разбега на результат.	- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность - бегать с максимальной скоростью 60м

8	1	Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> - описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность - бегать с максимальной скоростью 60м
9	1	Метание мяча с разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	<ul style="list-style-type: none"> выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС, демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча применять разученные упражнения для развития выносливости
10	1	Бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (девушки).	<ul style="list-style-type: none"> выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС , демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча применять разученные упражнения для развития выносливости
Волейбол-12 часов.			
11	1	Инструктаж по технике безопасности на волейболе. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	<ul style="list-style-type: none"> - знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов - владеть основными приемами игры в волейбол
12	1	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача.	<ul style="list-style-type: none"> владеть основными приемами игры в волейбол

13	1	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи.	- владеть основными приемами игры в волейбол
14	1	Верхняя передача в парах через сетку.	овладеть стойками игрока - описывать и выполнять основные способы передвижения - выполнять специально подобранные упражнения - знать имена выдающихся волейболистов
15	1	Верхняя передача в парах через сетку.	осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища
16	1	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног
17	1	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	осваивать комбинации по технике владения мячом
18	1	Передача и нападающий удар в тройках.	осваивать комбинации по технике владения мячом
19	1	Передача и нападающий удар в тройках.	- осваивать комбинации по технике владения мячом

			- описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки
20	1	Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки - выполнять правила игры - овладевать терминологией
21	1	Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией
22	1	Учебная игра.	выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией
Гимнастика -8 часов.			
23	1	Инструктаж по технике безопасности на гимнастике. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор.	четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации
24	1	Перестроения в движении. Подъем переворотом на технику. Подтягивание.	четко выполнять строевые приемы - выполнять перекаты - осваивать простые висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости
25	1	Перестроения в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.	четко выполнять строевые приемы - демонстрировать варианты перекатов - осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости

			- оказывать страховку и помощь во время занятий
26	1	Перестроения в движении. Повторение акробатических упражнений.	описывать и демонстрировать «мост» из положения лежа на спине - демонстрировать упражнения со скакалкой - выполнять опорный прыжок на результат
27	1	Совершенствование акробатических упражнений	- раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку - демонстрировать акробатическую комбинацию на 32 счета
28	1	Комбинация акробатических элементов. из	- раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку - демонстрировать акробатическую комбинацию на 32 счета
29	1	Совершенствование акробатического соединения.	раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку
30	1	Силовые упражнения.	раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку

Лыжная подготовка-14 часов.			
31	1	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.	знать историю лыжного спорта - подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь - разбираться в классификации лыжных ходов
32	1	Оценивание техники попеременного двухшажного хода.	- описывать технику одновременного бесшажного хода
33	1	Оценивание техники одновременных ходов.	применять лыжные мази - применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода
34	1	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на дистанции.	- описывать технику одновременного бесшажного хода
35	1	Техника спуска и подъема, на склонах.	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного бесшажного хода
36	1	Оценивание техники торможения и поворот «плугом».	- выявлять и устранять типичные ошибки
37	1	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 3 км.	демонстрировать технику подъема «елочкой» и торможения «плугом
38	1	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 3 км.	описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах

Добавлено примечание ([34]):

39	1	Совершенствование техники ходов, спусков и подъемов.	описывать технику подъема «елочкой»
40	1	Прохождение дистанции по пересеченной местности до 4 км.	описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах
41	1	Совершенствование техники ходов, спусков и подъемов.	осваивать технику лыжных ходов
42	1	Прохождение дистанции по пересеченной местности до 4 км.	осваивать технику лыжных ходов
43	1	Развитие соревновательной выносливости. Лыжные гонки на дистанции – 3 км.	описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах
44	1	Развитие соревновательной выносливости. Лыжные гонки на дистанции – 3 км.	осваивать технику лыжных ходов
Спортивные игры(баскетбол)- 10 часов.			
45	1	Инструктаж по технике безопасности на гимнастике. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением.	изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
46	1	Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте.	изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий

47	1	Передачи мяча в движении в парах. Личная защита.	изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
48	1	Передачи мяча в движении в парах. Личная защита.	знать имена выдающихся баскетболистов - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча - описывать технику ведения мяча
49	1	Передачи мяча в тройках. Личная защита.	знать имена выдающихся баскетболистов - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча - описывать технику ведения мяча
50	1	Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.	демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча
51	1	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	демонстрировать технику ведения мяча - описывать технику бросков мяча
52	1	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	демонстрировать технику ведения в вариантах - демонстрировать технику бросков мяча - описывать технику вырывания и выбивания мяча
53	1	Сочетание приемов ведения, передачи,	моделировать технику освоенных игровых приемов

		бросков. Быстрый прорыв 2х1, 3х2.	- выполнять правила игры
54	1	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон.	понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры
Легкая атлетика-14 часов.			
55	1	Инструкция по ОТ 42. Повторение техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».	- история легкой атлетики (прыжки в высоту) - первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах
56	1	Строевые упражнения. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в высоту.	техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель
57	1	Оценивание техники разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте.	- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель
58	1	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	моделировать вариативное исполнение метательных упражнений - демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений
59	1	Техника низкого старта. Челночный бега 3×10 м на результат.	бегать 60 м на результат - знать правила соревнований по бегу - моделировать вариативное исполнение метательных упражнений овладеть организаторскими умениями

			- выполнять тесты (челночный бег 3*10 м)
60	1	Бег 30 м. Эстафетный бег.	знать правила соревнований по бегу - бегать 1000 м на результат - овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (прыжок в длину с разбега)
61	1	Эстафетный бег. Прыжок в длину с места на результат.	знать правила соревнований по бегу - бегать 1000 м на результат - овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (прыжок в длину с разбега)
62	1	Бег 60 м с низкого старта. Финиширование	выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями
63	1	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями
64	1	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание теннисного мяча на дальность.	овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (бег 30м)
65	1	Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями

66	1	Бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (дев.). Эстафеты различных видов. Развитие скоростных качеств	выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями
67	1		раскрывать значение прикладных упражнений - выполнять прикладные упражнения, уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
68	1		Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости.

Физическая культура 9 класс.

Название раздела(общее количество часов)	Количество часов	Название темы	Характеристика основных видов темы
Легкая атлетика 10 часов.			
1	1	Инструктаж по технике безопасности на легкой атлетике. Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения.	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности
2	1	Техника низкого старта. Финиширование.	демонстрировать технику легкоатлетических упражнений знать историю легкой атлетики
3	1	Бег 30 м. Эстафетный бег.	демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию

			- запомнить имена выдающихся спортсменов
4	1	Бег 60 м с низкого старта. Прыжки в длину с места.	осваивать технику беговых упражнений- бегать 30 м на результат
5	1	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	описывать технику прыжковых упражнений.
6	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжков
7	1	Прыжок в длину с разбега на результат.	- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность - бегать с максимальной скоростью 60м
8	1	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность - бегать с максимальной скоростью 60м
9	1	Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС, демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча применять разученные упражнения

			для развития выносливости
10	1	Бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (девушки).	выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС, демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча применять разученные упражнения для развития выносливости
Волейбол-12 часов.			
11	1	Инструктаж по технике безопасности на волейболе. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	- знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов - владеть основными приемами игры в волейбол
12	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	владеть основными приемами игры в волейбол
13	1	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	- владеть основными приемами игры в волейбол
14	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	овладеть стойками игрока - описывать и выполнять основные способы передвижения - выполнять специально подобранные упражнения - знать имена выдающихся волейболистов
15	1	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом

			- выполнять самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища
16	1	Прием мяча, отраженного сеткой. Нападение через 3-ю зону.	осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног
17	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху спиной к цели.	осваивать комбинации по технике владения мячом
18	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху спиной к цели.	осваивать комбинации по технике владения мячом
19	1	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	- осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки
20	1	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки - выполнять правила игры - овладевать терминологией
21	1	Учебная игра.	выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией
22	1	Учебная игра.	выполнять и объяснять правила игры

			- овладевать терминологией
Гимнастика -8 часов.			
23	1	Инструктаж по технике безопасности на гимнастике. Строевые упражнения. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации
24	1	Строевые упражнения. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	четко выполнять строевые приемы - выполнять перекаты - осваивать простые висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости
25	1	Силовые упражнения.	четко выполнять строевые приемы - демонстрировать варианты перекатов - осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий
26	1	Перестроения в движении. Повторение акробатических упражнений.	описывать и демонстрировать «мост» из положения лежа на спине - демонстрировать упражнения со скакалкой - выполнять опорный прыжок на результат
27	1	Перестроения в движении. Совершенствование	- раскрывать значение гимнастических упражнений для

		акробатических упражнений.	сохранения правильной осанки - оказывать страховку - демонстрировать акробатическую комбинацию на 32 счета
28	1	Комбинация акробатических элементов.	из - раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку - демонстрировать акробатическую комбинацию на 32 счета
29	1	Совершенствование акробатического соединения.	раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку
30	1	Силовые упражнения.	раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку
Лыжная подготовка-14 часов.			
31	1	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке. Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода.	знать историю лыжного спорта - подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь - разбираться в классификации лыжных ходов
32	1	Учёт по технике попеременного двухшажного хода.	- описывать технику попеременно двухшажного хода

33	1	Оценивание техники одновременного двухшажного хода.	применять лыжные мази - применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода
34	1	Оценить умение переходить с одного хода на другой. Соревнования на дистанцию 1 км.	- описывать технику одновременного бесшажного хода
35	1	Оценить технику одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода.	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного бесшажного хода
36	1	Совершенствовать технику подъёмов и спусков.	- выявлять и устранять типичные ошибки
37	1	Повторить технику преодоления конструкторов.	демонстрировать технику подъема «елочкой» и торможения «плугом»
38	1	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода.	описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах
39	1	Оценить технику попеременного четырехшажного хода.	описывать технику подъема «елочкой»
40	1	Лыжные гонки на дистанции 2 км.	описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах
41	1	Совершенствовать переход с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный).	осваивать технику лыжных ходов

Добавлено примечание ([35]):

42	1	Совершенствовать переход с одного хода на другой.	осваивать технику лыжных ходов
43	1	Соревнование на дистанцию 2 км – Д. и 3 км – М.	описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах
44	1	Соревнование на дистанцию 2 км – Д. и 3 км – М.	осваивать технику лыжных ходов
Спортивные игры(баскетбол)- 10 часов.			
45	1	Инструктаж по технике безопасности на баскетболе.. Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков.	изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
46	1	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест.	изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
47	1	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.	изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
48	1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	знать имена выдающихся баскетболистов - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча - описывать технику ведения мяча

49	1	Позиционное нападение и личная защита 2х2 и 3х3. Учебная игра.	<p>знать имена выдающихся баскетболистов</p> <ul style="list-style-type: none"> - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча - описывать технику ведения мяча
50	1	Позиционное нападение и личная защита 3х3 и 4х4. Учебная игра.	<p>демонстрировать технику передвижения</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать технику ловли и передачи мяча
51	1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	<p>демонстрировать технику ведения мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> - описывать технику бросков мяча
52	1	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	<p>демонстрировать технику ведения в вариантах</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать технику бросков мяча - описывать технику вырывания и выбивания мяча
53	1	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	<p>моделировать технику освоенных игровых приемов</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять правила игры
54	1	Позиционное нападение и личная защита 3х3 и 4х4. Учебная игра.	<p>понимать и выполнять тактические действия</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила игры
Легкая атлетика-14 часов.			
55	1	Инструктаж по технике безопасности на легкой атлетике.. Повторение техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».	<ul style="list-style-type: none"> - история легкой атлетики (прыжки в высоту) - первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах

56	1	Строевые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в высоту.	техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель
57	1	Оценивание техники разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте.	- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель
58	1	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	моделировать вариативное исполнение метательных упражнений - демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений
59	1	Техника низкого старта. Челночный бег 3×10 м	бегать 60 м на результат - знать правила соревнований по бегу - моделировать вариативное исполнение метательных упражнений овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (челночный бег 3*10 м)
60	1	Бег 30 м. Эстафетный бег.	знать правила соревнований по бегу - бегать 1000 м на результат - овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (прыжок в длину с разбега)

61	1	Эстафетный бег. Прыжок в длину с места на результат.	<p>знать правила соревнований по бегу</p> <ul style="list-style-type: none"> - бегать 1000 м на результат - овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (прыжок в длину с разбега)
62	1	Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег.	<p>выполнять тесты</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть организаторскими умениями
63	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	<p>выполнять тесты</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть организаторскими умениями
64	1	Прыжок в длину с разбега на результат	<p>овладеть организаторскими умениями</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять тесты (бег 30м)
65	1	Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	<p>выполнять тесты</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть организаторскими умениями
66	1	Бег на 2000 м.	<p>выполнять тесты</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть организаторскими умениями
67	1	Эстафеты различных видов. Развитие скоростных качеств.	<p>раскрывать значение прикладных упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять прикладные упражнения, уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м

68

1

Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости.

овладеть организаторскими умениями

IV. Критерии и нормы оценивания.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И.Лях, А.А.Зданевич 2012 г., на основе рабочей программы «Физическая культура 5-9 классы», В.И. Лях., 2012 г. С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Используемая литература:

Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», Лях В.И. и др. Настольная книга учителя физической культуры, Б.И. Мишин. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. Каинов А.Н. «Физическая культура 1-11 классы», Лях В.И. и др. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 класса. 2-е издания. В.И.Лях. Учебник «Физическая культура. 5-7 классы», М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. Учебник «Физическая культура для учащихся 8-9 классов», Лях В.И. и др., М., «Просвещение», 2010 г.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-5класс

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.5	9.1	9.7	8.9	9.5	10.2
Бег 30 м, секунд	5.2	5.7	6.3	5.6	5.9	6.4
Бег 1000м.мин.	Без учета времени					
Бег 300м. мин	1.02	1.07		1.06	1.11	
Бег 60 м, секунд	10,2	10,8	11,3	10,4	11,0	11,5

Прыжки в длину с места	180	150	130	165	135	120
Подтягивание на высокой перекладине	4	2	1	16	11	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	18	12	5	13	8	4
Наклоны вперед из положения стоя	10+	7	2	15+	9	4
Подъем туловища из положения лежа на спине	35	25	15	20	15	10
Бег на лыжах 1 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 60 сек	85	60	40	105	70	40
Метание т.мяча на дальность	29	25	18	20	17	10
Броски набивного мяча	4,5	3,5	2,5	3,5	2,5	1,5
Вис	20	10	5	18	10	5
Приседания	100	80	50	90	70	40
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					
Волейбольные передачи	техника					
Элементы баскетбола, футбола	техника					
Опорный прыжок	техника					
Стр. упражнения	техника					
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника					

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-6 класс

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ
-------------------	-------------------

Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.4	8.9	9.3	8.8	9.4	10.1
Бег 30 м, секунд	5.0	5.5	6.0	5.4	5.7	6.2
Бег 1500м.мин.	Без учета времени					
Бег 300м. мин	1.01	1.06	1.11	1.05	1.10	1.16
Бег 60 м, секунд	9.7	10,5	11,2	10,2	10,8	11,3
Прыжки в длину с места	185	160	140	170	145	130
Подтягивание на высокой перекладине	5	3	1	17	12	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	12	5	14	9	5
Наклоны вперед из положения стоя	10+	7	2	16+	10	5
Подъем туловища из положения лежа на спине	40	30	20	25	20	15
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 60 сек	95	65	45	115	80	45
Метание т.мяча на дальность	33	28	20	24	18	11
Броски набивного мяча	5	4	3	4	3	2
Вис	22	15	5	20	15	5
Приседания	110	90	60	100	80	50
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					
Волейбольные передачи	техника					
Элементы баскетбола, футбола	техника					

Опорный прыжок	техника
Стр. упражнения	техника
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника
Штрафные броски	3 2 1
Упражнения на перекладине	техника
Комбинация на бревне, брусьях	техника

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-7 класс

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	8.8	9.2	8.7	9.3	10.0
Бег 30 м, секунд	4.9	5.4	5.9	5.2	5.6	6.1
Бег 2000м.мин.	Без учета времени					
Бег 300м. мин	1.00	1.05	1.10	1.03	1.09	1.14
Бег 60 м, секунд	9.4	10,2	10,9	9,9	10,5	11,1
Прыжки в длину с места	195	170	150	175	150	140
Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	17	13	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	22	15	5	15	10	5
Наклоны вперед из положения стоя	9	6	2	18+	11	6
Подъем туловища из положения лежа на спине	43	32	22	30	25	15
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учета времени					

Прыжок на скакалке, 60 сек	105	75	50	125	85	55
Метание т.мяча на дальность	36	29	21	25	19	12
Броски набивного мяча	6	5	4	5	4	3
Вис	25	15	5	22	15	5
Приседания	120	100	70	110	90	60
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					
Волейбольные передачи	техника					
Элементы баскетбола, футбола	техника					
Опорный прыжок	техника					
Стр. упражнения	техника					
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника					
Штрафные броски	3 2 1					
Упражнения на перекладине	техника					
Комбинация на бревне, брусьях	техника					
Бросок в движении	техника					

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-8 класс

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.5	9.0	8.6	9.2	9.9

Бег 30 м, секунд	4.7	5.2	5.8	5.1	5.5	6.0
Бег 2000м.мин.	Без учета времени					
Бег 300м. мин	57	1.02	1.07	1.01	1.05	1.10
Бег 60 м, секунд	9.1	9,9	10,7	9,6	10,4	10,9
Прыжки в длину с места	205	180	160	185	155	145
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	2	15	13	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	25	15	5	16	10	5
Наклоны вперед из положения стоя	10	7	3	18+	12	7
Подъем туловища из положения лежа на спине	48 22	38 19	28	35 19	25 15	15
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 60 сек	110	80	55	130	90	60
Метание т.мяча на дальность	40	35	28	27	22	16
Броски набивного мяча	7	6	5	6	5	4
Вис	30	20	5	25	15	5
Приседания	130	110	80	120	100	70
Приседание на одной ноге	20	10	7	10	5	1
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					
Волейбольные передачи	техника					
Элементы баскетбола, футбола	техника					
Опорный прыжок	техника					
Стр. упражнения	техника					

Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника
Штрафные броски	3 2 1
Упражнения на перекладине	техника
Комбинация на бревне, брусках	техника
Бросок в движении	на скорость

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-9 класс

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	7.7	8.2	8.6	8.5	9.1	9.7
Бег 30 м, секунд	4.6	5.1	5.7	5.0	5.4	5.9
Бег 200м.мин.	Без учета времени					
Бег 300м. мин	55	1.00	1.06	1.00	1.04	1.09
Бег 60 м, секунд	8.8	9,4	10,3	9,4	10,1	10,8
Прыжки в длину с места	220	190	175	200	165	155
Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	30	15	5	17	11	5
Наклоны вперед из положения стоя	кулаки	косточки пальцев	подушки пальцев	ладошки	кулаки	подушки пальцев
Подъем туловища из положения лежа на спине	50	40	30	37	27	17
	23	20		20	16	
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учета времени					

Прыжок на скакалке, 60 сек	115	90	60	135	95	65
Метание т.мяча на дальность	45	37	30	28	23	18
Броски набивного мяча	8	7	6	7	6	5
Вис	35	20	5	25	15	5
Приседания	140	120	90	130	110	80
Приседание на одной ноге	22	12	9	12	7	3
Прыжки через скамейку	45	35	25	35	25	15
Отжимания на // брусьях	5			нет		
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					
Волейбольные передачи	Верхние, нижние (в паре-20, от стены-10, над головой-10)					
Элементы баскетбола, футбола	техника					
Опорный прыжок	техника					
Стр. упражнения	техника					
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника					
Штрафные броски	3 2 1					
Упражнения на перекладине	техника					
Комбинация на бревне, брусьях	техника					
Бросок в движении	на скорость с попаданием в кольцо					