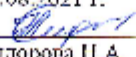


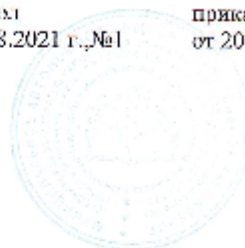
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №3» имени Героя Советского Союза
И.А. Акимова города Сорочинска Оренбургской области

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
технологического
эстетического цикла,
физическая культура,
ОБЖ
протокол
от 19.08.2021 г., №1
Рук. ШМО
Попова Г.Н. 

СОГЛАСОВАНО
зам. директора
20.08.2021 г.

Сидорова И.А.

ПРИНЯТА
Педагогическим
советом
протокол
от 20.08.2021 г., №1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор 
Васильева Т.Н.
приказ
от 20.08.2021 г., №606



Рабочая программа

Предмет Физическая культура
Класс 5-9 класс

Учитель: Ювакаев К.А.
высшая квалификационная категория

г. Сорочинск

2021-2022 уч. Год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 5-9 классы разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 с изменениями);
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (от 08.04.2015, протокол №1/15 в редакции протокола №1/20 от 04.02.2020);
- Приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Устава школы;
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе курсов внеурочной деятельности МАОУ «СОШ №3» (в редакции от 20.08.2020 № 606).

Место предмета в учебном плане

В соответствии с Примерной основной образовательной программой основного общего образования, учебным планом МАОУ «СОШ №3» в рамках основного общего образования данная программа предмета «Физическая культура» изучается с 5 по 8 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68 ч, в 9 классе — 102 ч. (3ч в неделю). Рабочая программа рассчитана на 374 ч на пять лет обучения.

Учебно-методический комплект

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2012.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

Авторская программа по физической культуре 5-9 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2014г и последующие годы издания.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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.

5класс

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, выбору дальнейшего образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных

предпочтений, осознанному построению индивидуальной образовательной траектории с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; к истории, культуре, религии, традициям, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; формирование основ социальнокритического мышления;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного 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 образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, творческой и других видах 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 правил поведения на дорогах;
- формирование основ экологического сознания на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
 - осознание важности семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.
 - осознание возможностей самореализации физической культуры;

Метапредметные результаты:

- освоение школьниками универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают Овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:
 - умение самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - умение осуществлять контроль по результату и по способу действия на уровне произвольного внимания и вносить необходимые коррективы;
 - осуществление регулятивных действий самонаблюдения, самоконтроля, самооценки в процессе коммуникативной деятельности в физической культуре.
 - формирование умения понимать причины успеха, неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
 - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием , величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости.)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения :
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Ученик 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, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; **Ученик 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;*
- *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;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

бкласс

Личностные результаты:

- готовность 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.

- 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;
- готовность и способность 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 личностного 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.

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.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием , величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости.)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения :
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Ученик 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, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

7 класс

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ученик 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, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

8 класс

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

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.

Предметные результаты:

- 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.

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

9 класс

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 личностного 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.

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.

Предметные результаты:

- 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.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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, 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, ловкости 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;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
 - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; - перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- Акробатические упражнения и комбинации:* - кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед-руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) - висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:* девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди - вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; - кроссовый бег; *бег на 1000м*.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; - комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам; игра головой;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

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 (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках:

Мальчики: размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут; - кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; - комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам; игра головой;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры Краткая

характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия) Техническая

подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!" - "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)* подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре - сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90°

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; - комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам; игра головой;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем за весом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м; - до

70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; - комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам; игра головой;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Знания о физической культуре

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. -

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. *Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360°

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из виса - подъёмпереворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки: из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90°

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90°

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м; - до

70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой;
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой

- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; - комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам; игра головой;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне"** (ГТО).

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Тематическое планирование учебного предмета 5-7 классы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			Кол-во зачетов
		Класс			
		5	6	7	
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока			
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока			
3.	Физическое совершенствование				
3.1	Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	2
3.2	Легкая атлетика	24	24	24	6
3.3	Спортивные игры	42	42	42	9
3.4	Лыжная подготовка	24	24	24	6

3.5	Подготовка к выполнению видов испытаний	В процессе урока			
	ИТОГО:	102	102	102	

8-9 классы

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		Кол-во зачетов
		Класс		
		8	9	
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока		
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока		
3.	Физическое совершенствование			
3.1	Гимнастика с основами акробатики	12	12	2
3.2	Легкая атлетика	24	24	6
3.3	Спортивные игры	42	42	9
3.4	Лыжная подготовка	24	24	6
3.5	Подготовка к выполнению видов испытаний	В процессе урока		
	ИТОГО:	102	102	

Календарно – тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Да га	
			План	Факт
1-четверть				
Легкая атлетика – 12 часов				
1.	Обучение технике спринтерского бега. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1		
2.	Закрепление техники старта с опорой на одну руку	1		

3.	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку	1		
4.	Учет техники старта с опорой на одну руку	1		
5.	Обучение технике прыжка с места.	1		
6.	Закрепление техники прыжка с места.	1		
7.	Совершенствование техники прыжка с места.	1		
8.	Учет техники прыжка с места.	1		
9.	Обучение технике метания малого мяча (150г) с двух-трех шагов разбега на дальность	1		
10.	Закрепление техники метания мяча	1		
11.	Совершенствование техники метания мяча	1		
12.	Учет техники метания мяча на дальность	1		

Футбол – 3 часа

13.	Совершенствование техники перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	1		
14.	Совершенствование техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу	1		

внутренней стороны стопы

15.	Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороны стопы	1		
-----	--	---	--	--

Баскетбол – 12 часов

16.	Обучение передвижениям и остановке прыжком в баскетболе	1		
17.	Закрепление техники передвижениям и остановки прыжком в баскетболе	1		
18.	Совершенствование техники передвижениям и остановки прыжком в баскетболе	1		

19.	Учет техники передвижений и остановки прыжком в баскетболе	1		
20.	Обучение технике ловли и передачи мяча руками от груди на месте и в движении	1		
21.	Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		
22.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		
23.	Учет техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении в игре	1		
24.	Обучение технике передачи мяча от плеча одной рукой на месте и в движении без сопротивления защитника	1		
25.	Закрепление техники передачи мяча от плеча одной рукой на месте и в движении без сопротивления защитника	1		
26.	Совершенствование техники передачи мяча от плеча одной рукой на месте и в движении без сопротивления защитника	1		
27.	Учет техники передачи мяча от плеча одной рукой на месте и в движении без сопротивления защитника	1		

2 - четверть

Баскетбол – 9 часов

28.	Обучение технике ведения мяча в средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой.	1		
29.	Закрепление техники ведения мяча в средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой	1		

30.	Совершенствование техники ведения мяча в средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой	1		
31.	Учет техники ведения мяча в средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой (индивидуально и в игре)	1		
32.	Обучение технике ведения мяча с изменением направления движения и скорости	1		
33.	Закрепление техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости	1		
34.	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости	1		
35.	Учет техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости	1		
36.	Учет ранее разученных элементов в двухсторонней учебной игре по упрощенным правилам	1		

Гимнастика – 12 часов

37.	Обучение строевым упражнениям.	1		
38.	Закрепление строевым упражнениям.	1		
39.	Обучение технике 2-3 кувырков назад в группировке.	1		
40.	Закрепление техники 2-3 кувырков назад в группировке.	1		
41.	Совершенствование техники 2-3 кувырков назад в группировке.	1		

42.	Учет техники 2-3 кувырков назад в группировке.	1		
43.	Обучение стойке на лопатках перекатом назад.	1		
44.	Закрепление стойки на лопатках перекатом назад.	1		

45.	Совершенствование стойки на лопатках перекатом назад.	1		
46.	Учет стойки на лопатках перекатом назад.	1		
47.	Обучение и закрепление акробатических соединений из разученных элементов.	1		
48.	Совершенствование и учет акробатических соединений из разученных элементов.	1		

3 - четверть

Лыжная подготовка – 24 часа

49.	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	1		
50.	Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1		
51.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1		
52.	Учет техники попеременного двухшажного хода на дистанции 1,2 км.	1		
53.	Обучение технике одновременного бесшажного хода.	1		
54.	Закрепление техники одновременного бесшажного хода.	1		
55.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1		
56.	Учет техники одновременного бесшажного хода на дистанции 1,2 км.	1		
57.	Обучение технике подъема «полуелочкой» на склон 30°, 45°.	1		
58.	Закрепление техники подъема на склон «полуелочкой».	1		
59.	Совершенствование техники подъема на	1		

	склон «полуелочкой».			
60.	Учет техники подъема на склон «полуелочкой».	1		

61.	Обучение технике поворота переступанием на месте	1		
62.	Закрепление техники поворота переступанием в движении.	1		
63.	Совершенствование техники поворота переступанием при спуске со склона.	1		
64.	Учет техники поворота переступанием на месте и при спуске со склона.	1		
65.	Обучение технике торможения «плугом» при спуске со склона.	1		
66.	Закрепление техники торможения «плугом» при спуске со склона.	1		
67.	Совершенствование техники торможения «плугом» при спуске со склона.	1		
68.	Учет техники торможения «плугом» при спуске со склона.	1		
69.	Обучение технике «конькового хода».	1		
70.	Закрепление техники «конькового хода».	1		
71.	Совершенствование техники «конькового хода».	1		
72.	Учет техники «конькового хода» на дистанции до 2 км.	1		

Баскетбол - 6 часов

73.	Обучение технике броска мяча одной рукой с места по кольцу от плеча.	1		
74.	Закрепление техники броска мяча одной рукой с места по кольцу от плеча.	1		
75.	Совершенствование техники броска мяча одной рукой с места по кольцу от плеча.	1		
76.	Учет техники броска мяча одной рукой с места по кольцу от плеча.	1		
77.	Обучение и закрепление техники вырывания и выбивания мяча.	1		

78.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча в учебной игре.	1		
-----	--	---	--	--

4 - четверть				
Баскетбол – 3 часа				
79.	Закрепление комбинации из освоенных элементов (передача – ловля – ведение бросок по кольцу.)	1		
80.	Совершенствование комбинации из освоенных элементов (передача – ловля – ведение - бросок по кольцу.)	1		
81.	Учет комбинации из освоенных элементов (передача – ловля – ведение - бросок по кольцу.)	1		
Мини-футбол – 6 часов				
82.	Обучение технике удара по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
83.	Закрепление техники удара по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
84.	Совершенствование техники удара по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
85.	Учет техники удара по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
86.	Закрепление комбинаций из освоенных элементов: пас, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		
87.	Игра по упрощённым правилам минифутбола.	1		
Легкая атлетика – 12 часов				
88.	Обучение технике прыжка с места.	1		
89.	Закрепление техники прыжка с места.	1		
90.	Совершенствование техники прыжка с места.	1		
91.	Учет техники прыжка с места.	1		
92.	Обучение технике метания мяча в цель (1×1 м) с расстояния 8 м.	1		
93.	Закрепление техники метания мяча в цель.	1		

94.	Совершенствование техники метания мяча в цель.	1		
95.	Учет техники метания мяча в цель.	1		
96.	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	1		
97.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1		
98.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1		
99.	Учет техники прыжка в длину с разбега.	1		
Футбол – 3 часа				
100.	Закрепление техники ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника .	1		
101.	Совершенствование техники ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	1		
102.	Игра по упрощенным правилам.	1		

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Да га	
			План	Факт
1-четверть				
Легкая атлетика – 12 часов				
1	Обучение технике метания мяча на дальность. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1		
2	Закрепление техники метания мяча на дальность	1		
3	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1		
4	Учёт техники метания мяча дальность	1		
5	Обучение технике прыжка с места	1		
6	Закрепление техники прыжка с места	1		
7	Совершенствование техники прыжка с места	1		
8	Учёт - техники прыжка с места	1		
9	Обучение технике спринтерского бега	1		
10	Закрепление техники спринтерского бега	1		
11	Совершенствование техники спринтерского бега	1		
12	Учёт - техники спринтерского бега	1		
Футбол – 3 часа				
13	Совершенствование техники перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	1		
14	Совершенствование техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы	1		
15	Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороны стопы	1		

Баскетбол – 12 часов				
16	Обучение стойке игрока, перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом, техника ведения мяча.	1		
17	Закрепление техники ведения мяча.	1		
18	Совершенствование техники ведения мяча, обучение техники передачи мяча.	1		
19	Закрепление техники передачи мяча.	1		
20	Совершенствование техники передачи мяча, обучение техники броска мяча в корзину с места, одной рукой из - за плеча.	1		
21	Закрепление техники броска мяча в корзину с места, одной рукой из - за плеча	1		
22	Учет техники ведения мяча и передачи мяча	1		
23	Совершенствование техники броска мяча в корзину с места одной рукой из-за плеча	1		
24	Учет техники броска мяча в корзину с места одной рукой из-за плеча	1		
25	Совершенствование техники ранее изучаемых элементов баскетбола	1		
26	Учебная игра в баскетбол	1		
27	Мини- турнир по баскетболу	1		
2 - четверть				
Баскетбол – 9 часов				
28	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра	1		
28	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра	1		
30	Совершенствовать техники перемещений стоек,поворотов с мячом. Учебная игра.	1		
31	Обучение технике броска мяча в корзину с места по центру двумя руками из-за головы	1		

32	Закрепление техники броска мяча в корзину с места по центру двумя руками из-за головы	1		
33	Совершенствование техники броска мяча в корзину с места по центру двумя руками из-за головы	1		
34	Учет техники броска мяча в корзину с места по центру двумя руками из-за головы	1		
35	Учебная игра в баскетбол, с элементами баскетбола	1		
36	Мини-турнир по баскетболу	1		
Гимнастика – 12 часов				
37	Обучение строевым упражнениям	1		
38	Закрепить строевые упражнения. Обучение техники акробатических упражнений	1		
39	Закрепить строевые упражнения. Закрепление техники акробатических упражнений	1		
40	Совершенствовать технику акробатических упражнений	1		
41	Учет техники акробатических упражнений	1		
42	Обучение технике опорного прыжка через козла	1		
43	Закрепить технику опорного прыжка через козла	1		
44	Совершенствовать технику опорного прыжка через козла	1		
45	Учет техники опорного прыжка через козла. Обучить лазанью по канату	1		
46	Закрепить умение лазать по канату	1		
47	Совершенствовать умение лазать по канату	1		
48	Учет лазанья по канату	1		
3 - четверть				

Лыжная подготовка – 24 часа

49	Обучить одновременному одношажному ходу	1		
50	Закрепить технику выполнения одновременного одношажного хода	1		
51	Совершенствовать технику выполнения одновременного одношажного хода	1		
52	Учет одновременного одношажного хода	1		
53	Обучить попеременному двухшажному ходу	1		
54	Закрепить технику передвижения попеременным двухшажным ходом	1		
55	Совершенствовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом	1		
56	Учет техники выполнения передвижения попеременным двухшажным ходом	1		
57	Обучить технике конькового хода	1		
58	Закрепить технику конькового хода	1		
59	Совершенствовать технику конькового хода	1		
60	Учет техники конькового хода	1		
61	Обучение технике поворота на месте, подъем в гору, торможение	1		
62	Закрепить технику поворота на месте, подъем в гору, торможение	1		
63	Совершенствовать технику поворота на месте, подъем в гору, торможение	1		
64	Учет техники поворота на месте, подъем в гору, торможение	1		
65	Обучить технике катания на коньках	1		
66	Закрепить технику катания на коньках	1		
67	Совершенствовать технику катания на коньках	1		

68	Учет техники катания на коньках	1		
69	Обучить передвижению на лыжах до 3,5 км. с равномерной скоростью	1		

70	Закрепить умение передвигаться на лыжах до 3,5 км. с равномерной скоростью	1		
71	Совершенствовать умение передвигаться на лыжах до 3,5 км. Равномерной скоростью	1		
72	Учет техники передвижения на лыжах до 3,5 км. равномерной скоростью	1		

Баскетбол - 6 часов

73	Обучить технике броска с места по центру со средней дистанции	1		
74	Закрепить технику броска с места по центру со средней дистанции	1		
75	Совершенствовать технику броска с места по центру со средней дистанции	1		
76	Учет техники броска с места по центру со средней дистанции	1		
77	Обучить технике броска с места со средней дистанции слева и справа	1		
78	Закрепить технику броска с места со средней дистанции слева и справа	1		

4 - четверть

Баскетбол – 3 часа

79	Совершенствовать технику броска с места со средней дистанции слева и справа	1		
80	Совершенствовать технику броска с места со средней дистанции слева и справа от щита	1		
81	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1		

Мини-футбол – 6 часов

82	Обучение технике удара по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
----	---	---	--	--

83	Закрепление техники удара по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
84	Совершенствование техники удара по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
85	Учет техники удара по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
86	Закрепление комбинаций из освоенных элементов: пас, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		
87	Игра по упрощённым правилам минифутбола.	1		
Легкая атлетика – 12 часов				
88	Обучить метанию малого мяча на дальность и в цель	1		
89	Закрепить технику метания малого мяча на дальность и в цель	1		
90	Совершенствовать технику выполнения метания малого мяча на дальность и в цель	1		
91	Учет метания малого мяча на дальность и в цель	1		
92	Обучение технике прыжка в длину с прямого разбега, согнув ноги	1		
93	Закрепить технику прыжка в длину с прямого разбега, согнув ноги	1		
94	Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с прямого разбега, согнув ноги	1		
95	Учет техники прыжка в длину с прямого разбега, согнув ноги	1		
96	Обучение технике спринтерского бега	1		
97	Закрепление техники спринтерского бега	1		
98	Совершенствование техники спринтерского бега	1		
99	Учет техники спринтерского бега	1		
Футбол – 3 часа				

100	Закрепление техники ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника .	1		
101	Совершенствование техники ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	1		
102	Игра по упрощенным правилам.	1		

7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Да га	
			План	Факт
1-четверть				
Легкая атлетика – 12 часов				
1	Обучение технике метания мяча на дальность. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1		
2	Закрепление техники метания мяча на дальность	1		
3	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1		
4	Учёт техники метания мяча дальность	1		
5	Обучение технике прыжка с места	1		
6	Закрепление техники прыжка с места	1		
7	Совершенствование техники прыжка с места	1		
8	Учёт - техники прыжка с места	1		
9	Обучение технике спринтерского бега	1		
10	Закрепление техники спринтерского бега	1		
11	Совершенствование техники спринтерского бега	1		
12	Учёт - техники спринтерского бега	1		

Футбол – 3 часа				
13	Совершенствование техники перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	1		
14	Совершенствование техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы	1		
15	Совершенствование техники остановки	1		

	катящегося мяча внутренней стороны стопы			
Баскетбол – 12 часов				
16	Обучение стойке игрока, перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом, техника ведения мяча.	1		
17	Закрепление техники ведения мяча.	1		
18	Совершенствование техники ведения мяча, обучение техники передачи мяча.	1		
19	Закрепление техники передачи мяча.	1		
20	Совершенствование техники передачи мяча, обучение техники броска мяча в корзину с места, одной рукой из - за плеча.	1		
21	Закрепление техники броска мяча в корзину с места, одной рукой из - за плеча	1		
22	Учет техники ведения мяча и передачи мяча	1		
23	Совершенствование техники броска мяча в корзину с места одной рукой из-за плеча	1		
24	Учет техники броска мяча в корзину с места одной рукой из-за плеча	1		
25	Совершенствование техники ранее изучаемых элементов баскетбола	1		
26	Учебная игра в баскетбол	1		
27	Мини- турнир по баскетболу	1		

2 - четверть				
Баскетбол – 9 часов				
28	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра	1		
28	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра	1		
30	Совершенствовать техники перемещений стоек,поворотов с мячом. Учебная игра.	1		
31	Обучение технике броска мяча в корзину с места по центру двумя руками из-за головы	1		
32	Закрепление техники броска мяча в корзину с места по центру двумя руками из-за головы	1		
33	Совершенствование техники броска мяча в корзину с места по центру двумя руками изза головы	1		
34	Учет техники броска мяча в корзину с места по центру двумя руками из-за головы	1		
35	Учебная игра в баскетбол, с элементами баскетбола	1		
36	Мини-турнир по баскетболу	1		
Гимнастика – 12 часов				
37	Обучение строевым упражнениям	1		
38	Закрепить строевые упражнения. Обучение техники акробатических упражнений	1		
39	Закрепить строевые упражнения. Закрепление техники акробатических упражнений	1		
40	Совершенствовать технику акробатических упражнений	1		
41	Учет техники акробатических упражнений	1		
42	Обучение технике опорного прыжка через козла	1		

43	Закрепить технику опорного прыжка через козла	1		
44	Совершенствовать технику опорного прыжка через козла	1		
45	Учет техники опорного прыжка через козла. Обучить лазанью по канату	1		
46	Закрепить умение лазать по канату	1		
47	Совершенствовать умение лазать по канату	1		
48	Учет лазанья по канату	1		
3 - четверть				
Лыжная подготовка – 24 часа				

49	Обучить одновременному одношажному ходу	1		
50	Закрепить технику выполнения одновременного одношажного хода	1		
51	Совершенствовать технику выполнения одновременного одношажного хода	1		
52	Учет одновременного одношажного хода	1		
53	Обучить попеременному двухшажному ходу	1		
54	Закрепить технику передвижения попеременным двухшажным ходом	1		
55	Совершенствовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом	1		
56	Учет техники выполнения передвижения попеременным двухшажным ходом	1		
57	Обучить технике конькового хода	1		
58	Закрепить технику конькового хода	1		
59	Совершенствовать технику конькового хода	1		
60	Учет техники конькового хода	1		
61	Обучение технике поворота на месте, подъем в гору, торможение	1		

62	Закрепить технику поворота на месте, подъем в гору, торможение	1		
63	Совершенствовать технику поворота на месте, подъем в гору, торможение	1		
64	Учет техники поворота на месте, подъем в гору, торможение	1		
65	Обучить технике катания на коньках	1		
66	Закрепить технику катания на коньках	1		
67	Совершенствовать технику катания на коньках	1		
68	Учет техники катания на коньках	1		
69	Обучить передвижению на лыжах до 3,5 км. с равномерной скоростью	1		

70	Закрепить умение передвигаться на лыжах до 3,5 км. с равномерной скоростью	1		
71	Совершенствовать умение передвигаться на лыжах до 3,5 км. Равномерной скоростью	1		
72	Учет техники передвижения на лыжах до 3,5 км. равномерной скоростью	1		

Баскетбол - 6 часов

73	Обучить технике броска с места по центру со средней дистанции	1		
74	Закрепить технику броска с места по центру со средней дистанции	1		
75	Совершенствовать технику броска с места по центру со средней дистанции	1		
76	Учет техники броска с места по центру со средней дистанции	1		
77	Обучить технике броска с места со средней дистанции слева и справа	1		
78	Закрепить технику броска с места со средней дистанции слева и справа	1		

4 - четверть

Баскетбол – 3 часа

79	Совершенствовать технику броска с места со средней дистанции слева и справа	1		
80	Совершенствовать технику броска с места со средней дистанции слева и справа от щита	1		
81	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1		
Мини-футбол – 6 часов				
82	Обучение технике удара по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
83	Закрепление техники удара по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
84	Совершенствование техники удара по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
85	Учет техники удара по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
86	Закрепление комбинаций из освоенных элементов: пас, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		
87	Игра по упрощённым правилам минифутбола.	1		
Легкая атлетика – 12 часов				
88	Обучить метанию малого мяча на дальность и в цель	1		
89	Закрепить технику метания малого мяча на дальность и в цель	1		
90	Совершенствовать технику выполнения метания малого мяча на дальность и в цель	1		
91	Учет метания малого мяча на дальность и в цель	1		
92	Обучение технике прыжка в длину с прямого разбега, согнув ноги	1		
93	Закрепить технику прыжка в длину с прямого разбега, согнув ноги	1		
94	Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с прямого разбега, согнув ноги	1		

95	Учет техники прыжка в длину с прямого разбега, согнув ноги	1		
96	Обучение технике спринтерского бега	1		
97	Закрепление техники спринтерского бега	1		
98	Совершенствование техники спринтерского бега	1		
99	Учет техники спринтерского бега	1		
Футбол – 3 часа				
100	Закрепление техники ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника .	1		
101	Совершенствование техники ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	1		
102	Игра по упрощенным правилам.	1		

8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Да га	
			План	Факт
1-четверть				
Легкая атлетика – 12 часов				
1	Обучение технике спринтерского бега. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1		
2	Закрепление техники спринтерского бега	1		
3	Совершенствование техники спринтерского бега	1		
4	Учет техники спринтерского бега	1		
5	Обучение технике прыжка с места	1		
6	Закрепление техники прыжка с места	1		
7	Совершенствование техники прыжка с места	1		

8	Учет техники прыжка с места	1		
9	Обучение технике метания мяча на дальность и в цель с полного разбега	1		
10	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель с полного разбега	1		
11	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель с полного разбега	1		
12	Учет техники метания мяча на дальность и в цель с полного разбега	1		

Футбол – 3 часа

13	Совершенствование техники перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	1		
14	Совершенствование техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы	1		
15	Совершенствование техники остановки	1		

	катящегося мяча внутренней стороны стопы			
--	--	--	--	--

Баскетбол, волейбол – 12 часов

16	Обучение технике перемещений; остановке прыжком, поворотом, передаче с отскоком на месте	1		
17	Закрепление техники перемещений; остановке прыжком, поворотом, передаче с отскоком на месте	1		
18	Совершенствование техники перемещений; остановке прыжком, поворотом, передаче с отскоком на месте	1		
19	Учет техники перемещений; остановке прыжком, поворотом, передаче с отскоком на месте	1		

20	Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1		
21	Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и движении	1		
22	Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и движении	1		
23	Учет техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и движении	1		
24	Обучение технике ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой, с изменением направления.	1		
25	Закрепление техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой, с изменением направления.	1		
26	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте,	1		

	в движении по прямой, с изменением направления.			
27	Учет техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой, с изменением направления.	1		

2 - четверть

Волейбол – 9 часов

28	Обучение технике верхней передачи в парах	1		
28	Закрепление технике верхней передачи в парах	1		

30	Совершенствование техники верхней передачи в парах	1		
31	Учет техники верхней передачи в парах	1		
32	Обучение технике нижнего приема	1		
33	Закрепление техники нижнего приема	1		
34	Совершенствование техники нижнего приема	1		
35	Учет техники нижнего приема	1		
36	Учебная игра в волейбол	1		

Гимнастика – 12 часов

37	Обучение строевым упражнениям, поворотам в движении, направо, налево. Обучение ОРУ с предметами (гимнастическая скамейка).	1		
38	Закрепление строевых упражнений, поворотов в движении. закрепление ОРУ с предметами.	1		
39	Совершенствование строевых упражнений, поворотов в движении, ОРУ с предметами.	1		
40	Учет техники строевых упражнений, поворотов в движении.	1		
41	Обучение опорному прыжку. Мальчики – прыжок согнув ноги. Девочки – прыжок с поворотом на 90.	1		

42	Закрепление опорного прыжка.	1		
43	Совершенствование опорного прыжка.	1		
44	Учет опорного прыжка.	1		
45	Обучение акробатике. Мальчики – кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки – мост и поворот упор стоя на одном колене, кувырок вперед и назад.	1		

46	Закрепление акробатических упражнений, кувырков, стоек.	1		
47	Совершенствование акробатических упражнений, кувырков, стоек, моста и поворота в упор, стоя на одном колене.	1		
48	Учет акробатических упражнений, кувырков, стоек, моста и поворота в упор, стоя на одном колене.	1		

3 - четверть

Лыжная подготовка – 24 часа

49	Обучение технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1		
50	Закрепление техники одновременного одношажного хода	1		
51	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1		
52	Учет техники одновременного одношажного хода	1		
53	Обучение технике конькового хода.	1		
54	Закрепление техники конькового хода.	1		
55	Совершенствование техники конькового хода.	1		
56	Учет техники конькового хода.	1		
57	Обучение технике торможения и повороту «плугом».	1		

58	Закрепление техники торможения и поворота «плугом».	1		
59	Совершенствование техники торможения и поворота «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км.	1		
60	Учет техники торможения и поворота «плугом».	1		

61	Обучение технике подъема и спуска на лыжах.	1		
62	Закрепление техники подъема и спуска на лыжах.	1		
63	Совершенствование техники подъема и спуска на лыжах. Лыжная эстафета.	1		
64	Учет техники подъема и спуска на лыжах. Лыжные гонки.	1		
65	Обучение технике передвижения на лыжах по пересеченной местности.	1		
66	Закрепление техники передвижения на лыжах по пересеченной местности. Прохождение дистанции с учетом времени.	1		
67	Совершенствование техники передвижения на лыжах по пересеченной местности. Круговая эстафета.	1		
68	Учет техники передвижения на лыжах по пересеченной местности.	1		
69	Обучение повороту на месте махом.	1		
70	Закрепление поворота на месте махом.	1		
71	Совершенствование поворота на месте махом.	1		
72	Учет поворота на месте махом.	1		

Баскетбол - 6 часов

73	Обучение тактическим приемам игры: -тактика свободного нападения;	1		
----	--	---	--	--

	-позиционное нападение; -личная защита.			
74	Закрепление тактических приемов игры	1		
75	Совершенствование тактических приемов игры	1		

76	Учет тактических приемов игры	1		
77	Обучение нападению быстрым прорывом 3х2 взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.	1		
78	Закрепление техники нападения быстрым прорывом 3х2 взаимодействия двух игроков в нападении и защите через заслон.	1		

4 - четверть

Баскетбол – 3 часа

79	Совершенствование техники нападения быстрым прорывом 3х2	1		
80	Учет нападению быстрым прорывом.	1		
81	Овладение игрой и комплекс развития психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам.	1		

Мини-футбол – 6 часов

82	Обучение технике удара по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
83	Закрепление техники удара по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
84	Совершенствование техники удара по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
85	Учет техники удара по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
86	Закрепление комбинаций из освоенных элементов: пас, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		
87	Игра по упрощённым правилам минифутбола.	1		

Легкая атлетика – 12 часов

88	Обучение специальным беговым упражнениям: -бег с высоким подниманием бедра; -семенящий бег; -бег с забрасыванием голени назад; -бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой на стенку; -бег спиной вперед; -бег с ускорением; -бег на пятках; -бег за лидером.	1		
89	Закрепление специальных беговых упражнений. Подвижные игры.	1		
90	Совершенствование специальных беговых упражнений. Переменный бег 2500 (мальчики), 2000 (девочки).	1		
91	Учет специальных беговых упражнений. Бег с низкого старта 5-6х30х40м.	1		
92	Обучение технике прыжка с места.	1		
93	Закрепление техники прыжка с места	1		
94	Совершенствование техники прыжка с места. Челночный бег 3х10.	1		
95	Учет техники прыжка с места	1		
96	Обучение технике бега в равномерном темпе до 200м (мальчики), до 150м (девочки) с хронометрированием.	1		
97	Закрепление техники бега в равномерном темпе. Переменный бег 2500 – 2000м.	1		
98	Обучение технике прыжка в высоту способом перешагивания.	1		
99	Закрепление техники прыжка с места	1		
Футбол – 3 часа				

100	Закрепление техники ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника .	1		
101	Совершенствование техники ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	1		
102	Игра по упрощенным правилам.	1		

9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Да та	
			План	Факт
1-четверть				
Легкая атлетика – 12 часов				
1	Обучение техники бега по пересеченной местности. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1		
2	Закрепление техники бега по пересеченной местности	1		
3	Совершенствование техники бега по пересеченной местности	1		
4	Учет техники бега по пересеченной местности	1		
5	Обучение техники спринтерского бега	1		
6	Закрепление техники спринтерского бега	1		
7	Совершенствование техники спринтерского бега	1		
8	Учет техники спринтерского бега 100м	1		
9	Обучение технике прыжка с места	1		
10	Закрепление техники прыжка с места	1		
11	Совершенствование техники прыжка с места	1		
12	Учет техники прыжка с места	1		
Футбол – 3 часа				

13	Совершенствование техники перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	1		
14	Совершенствование техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы	1		

15	Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороны стопы	1		
----	--	---	--	--

Баскетбол – 12 часов

16	Обучение технике передвижения, остановок, поворотов, стоек	1		
17	Закрепление техники передвижения, остановок, поворотов, стоек	1		
18	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек	1		
19	Учет техники передвижения, остановок, поворотов, стоек	1		
20	Обучение технике ведения, ловли и передачи баскетбольного мяча в активной и пассивной комбинации	1		
21	Закрепление техники ведения, ловли и передачи баскетбольного мяча в активной и пассивной комбинации	1		
22	Совершенствование техники ведения и передачи баскетбольного мяча в активной и пассивной комбинации	1		
23	Учет техники ведения и передачи баскетбольного мяча в активной и пассивной комбинации	1		
24	Обучение технике перехвата мяча в активной и пассивной комбинации	1		
25	Совершенствование техник перехвата баскетбольного мяча в активной и пассивной комбинации	1		

26	Закрепление техники перехвата баскетбольного мяча в активной и пассивной комбинации	1		
27	Учет техники перехвата баскетбольного мяча в активной и пассивной комбинации	1		
2 - четверть				

Волейбол – 9 часов				
28	Обучение технике верхней передачи в парах	1		
28	Закрепление технике верхней передачи в парах	1		
30	Совершенствование технике верхней передачи в парах	1		
31	Учет технике верхней передачи в парах	1		
32	Обучение технике нижнего приема	1		
33	Закрепление технике нижнего приема	1		
34	Совершенствование технике нижнего приема	1		
35	Учет технике нижнего приема	1		
36	Учебная игра в волейбол	1		
Гимнастика – 12 часов				
37	Техника безопасности на уроках гимнастике. Обучение акробатических упражнений	1		
38	Закрепление акробатических упражнений	1		
39	Совершенствование акробатических упражнений	1		
40	Учет акробатических упражнений	1		
41	Обучение техники опорных прыжков через коня	1		

42	Закрепление техники опорных прыжков через коня	1		
43	Совершенствование техники опорных прыжков через коня	1		
44	Учет техники опорных прыжков через коня	1		
45	Обучение техники лазанья по канату	1		
46	Закрепление техники лазанья по канату	1		

47	Совершенствование техники лазанья по канату	1		
48	Учет техники лазанья по канату	1		

3 - четверть

Лыжная подготовка – 24 часа

49	Техника безопасности по лыжной подготовке	1		
50	Обучение технике попеременного четырехшажного хода	1		
51	Закрепление техники попеременного четырехшажного хода	1		
52	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода	1		
53	Учет техники попеременного четырехшажного хода	1		
54	Обучение техники подъема и спуска на лыжах	1		
55	Закрепление техники подъема и спуска на лыжах	1		
56	Совершенствование техники подъема и спуска на лыжах	1		
57	Учет техники подъема и спуска на лыжах	1		
58	Обучение техники «конькового хода»	1		
59	Закрепление техники «конькового хода»	1		

60	Совершенствование техники «конькового хода»	1		
61	Учет техники «конькового хода»	1		
62	Овладение техникой прохождения дистанции для развития выносливости Мальчики-5км, девушки-3км	1		
63	Закрепление техники прохождения дистанции для развития выносливости Девушки-3км, мальчики-5км	1		
64	Совершенствование техники прохождения дистанции для развития выносливости	1		

	Девушки-3км, мальчики-5км			
65	Учет техники прохождения дистанции Девушки-3км, мальчики-5км	1		
66	Обучение техники лыжной гонки с преодолением препятствий	1		
67	Закрепление техники лыжной гонки с преодолением препятствий	1		
68	Совершенствование техники лыжной гонки с преодолением препятствий	1		
69	Учет техники лыжной гонки с преодолением препятствий	1		
70	Обучение техники лыжной гонки Мальчики-4км, девушки-3км	1		
71	Совершенствование техники лыжной гонки Мальчики-4км, девушки-3км	1		
72	Учет техники лыжной гонки Мальчики-4км, девушки-3км	1		
Баскетбол - 6 часов				
73	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Обучение техники ведения и броска мяча в корзину	1		

74	Закрепление техники и броска мяча в корзину	1		
75	Совершенствование техники и броска мяча в корзину	1		
76	Учет техники и броска мяча в корзину	1		
77	Обучение техники нападения и защитных действий в б/б	1		
78	Закрепление техники нападения и защитных действий в б/б	1		
4 - четверть				
Баскетбол – 3 часа				

79	Совершенствование техники нападения и защитных действий в б/б	1		
80	Учет техники нападения и защитных действий в б/б	1		
81	Учебная игра в баскетбол.	1		
Мини-футбол – 6 часов				
82	Обучение технике удара по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
83	Закрепление техники удара по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
84	Совершенствование техники удара по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
85	Учет техники удара по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
86	Закрепление комбинаций из освоенных элементов: пас, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		
87	Игра по упрощённым правилам минифутбола.	1		
Легкая атлетика – 12 часов				

88	Обучение техники прыжка в высоту с разбега	1		
89	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега	1		
90	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1		
91	Учет техники прыжка в высоту с разбега	1		
92	Обучение техники метания мяча на дальность	1		
93	Закрепление техники метания мяча на дальность	1		
94	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1		
95	Учет техники метания мяча на дальность	1		
96	Обучение техники эстафетного бега	1		
97	Закрепление техники эстафетного бега	1		
98	Совершенствование техники эстафетного бега	1		
99	Учет техники эстафетного бега	1		
Футбол – 3 часа				
100	Закрепление техники ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника .	1		
101	Совершенствование техники ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	1		
102	Игра по упрощенным правилам.	1		

«Оценочные и методические материалы»

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (11-12 лет)

		МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
№	Упражнение						
1	Бег на 60 метров (секунд)						
		9,9	10,8	11,0	10,3	11,2	11,4
2	Бег на 2 километра (мин:сек)						
		9:30	10:00	10:25	11:30	12:00	12:30

3.1	Прыжок в длину с разбега (см)						
		330	290	280	300	260	240
3.2	или прыжок в длину с места (см)						
		175	160	150	165	145	140
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)						
		7	4	3	-	-	-
4.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)						
		-	-	-	17	11	9
4.3	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)						
		20	14	12	14	8	7

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (13-15 лет)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)						
		8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)						
		9:00	9:30	9:55	11:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени			
					-	-	-
3.1	Прыжок в длину с разбега (см)						
		390	350	330	330	290	280
3.2	или прыжок в длину с места (см)						
		200	185	175	175	155	150
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)						
		10	6	4	-	-	-

4.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)						
		-	-	-	18	11	9
4.3	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)						
		-	-	-	15	9	7
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин)						
		47	36	30	40	30	25
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (16-17 лет)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 100 метров (секунд)						
		13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)						
		7:50	8:50	9:20	9:50	11:20	11:50
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)						
		13:10	14:40	15:10	-	-	-
3.1	Прыжок в длину с разбега (см)						
		440	380	360	360	320	310
3.2	или прыжок в длину с места (см)						
		230	210	200	185	170	160
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)						
		13	10	8	-	-	-
4.2	или рывок гири 16кг						

	(колво раз)	35	25	15	-	-	-
4.3	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
4.4	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	16	10	9
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин)	50	40	30	40	30	20
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7