




Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 13»,  
Тверская область, г. Кимры

<p>«Согласовано» Руководитель ШМО  Гриневич Т.Ю. Протокол № 1 от «25» августа 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УР МОУ «СШ № 13»  Салтыкова Н.Н «26» августа 2022 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ «СШ № 13»  Кузнецова С.Б. Приказ № 175-од от «31» августа 2022 г.</p>
--	---	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Предмет:** *физическая культура*

**Класс:** *6 - 9*

**Уровень образования:** *основное общее*

**Уровень обучения:** *базовый*

**Учитель:** *Гриневич Т.Ю.,  
Платонова Л.А.*

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета школы  
протокол № 10  
от «29» августа 2022 г.

2022 – 2023 учебный год

# Содержание

## **1. Пояснительная записка:**

- 1.1 Нормативно – правовая база.
- 1.2 Общая характеристика учебного предмета.
- 1.3 Цели и задачи изучения физической культуры в основной школе.
- 1.4 Результаты изучения предмета «Физическая культура».
- 1.5 Планируемые результаты освоения учебного предмета.
- 1.6 Место предмета в учебном плане.
- 1.7 Учебно - методические средства обучения.
- 1.8 Критерии и нормы оценки.

## **2. Содержание учебного предмета:**

- 2.1 Содержание программы 6 класса.
- 2.2 Содержание программы 7 класса.
- 2.3 Содержание программы 8 класса
- 2.4 Содержание программы 9 класса

## **3. Тематическое планирование.**

- 3.1 Тематическое планирование уроков физкультуры в 6 классе.
- 3.2 Тематическое планирование уроков физкультуры в 7 классе.
- 3.3 Тематическое планирование уроков физкультуры в 8 классе
- 3.4 Тематическое планирование уроков физкультуры в 9 классе

## **4. Календарно-тематическое планирование.**

- 4.1 Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 6 классе.
- 4.2 Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 7 классе.
- 4.3 Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 8 классе.
- 4.4 Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 9 классе.

# 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

## 1.1 Нормативно – правовая база:

-Закон об образовании. 273-ФЗ Принят Государственной Думой 21.12.2012

-ФГОС ООО, утверждённный приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 с изменениями (приказ Минобрнауки России от 31.12.2015

-Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 годы». Утверждена Распоряжением Правительства РФ № 295 от 15 апреля 2014 г.

-Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016 - 2020 годы. Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 2765-р.

## 1.2 Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

### 1.3 Цели и задачи.

**Целью** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**задачи:**

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки.

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.

- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

#### 1.4 Результаты изучения предмета.

**Личностными результатами** являются:

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## **Метапредметные результаты**

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

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

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

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

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их



использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

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

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

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

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

## **Содержание курса физической культуры**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

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

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического

воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры

## 1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

#### 6 класс

##### 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 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 упражнений.

##### Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	-времени	-	-

## 7 класс

### 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 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

### Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	- времени	-	-

## 8 класс

### 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- 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 (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16

Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

## 9 класс

### **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, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

### Физическое совершенствование

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- 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.

*Уровень подготовки учащихся:*

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130

Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

### 1.6 Место учебного предмета в учебном плане.

класс	Колич. в год	В неделю
6 кл	102 ч.	3 ч.
7 кл	102 ч.	3 ч.
8 кл	102ч	3ч.
9 кл	99ч.	3ч.

### 1.7 Учебно-методические средства обучения

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010, 61 с	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 5-7	

	<p>классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014. Учебник «Физическая культура 8-9 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014</p> <p>. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9классы:пособие для учителей общеобразоват.т учреждений / В.И.Лях.-20е изд.-М. : Просвещение, 2012.-104с.-ISBN 978-5-09-028305-2.</p>	
1.4	Учебник по физической культуре	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>	
4.1	Щит баскетбольный игровой	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	
4.3	Стенка гимнастическая	
4.5	Скамейки гимнастические	
4.8	Бревно гимнастическое	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	
4.10	Канат для лазания	
4.11	Обручи гимнастические	
4.12	Комплект матов гимнастических	
4.13	Перекладина навесная универсальная	
4.14	Набор для подвижных игр	
4.15	Аптечка медицинская	
4.17	Стол для настольного тенниса	
4.18	Комплект для настольного тенниса	
4.19	Мячи футбольные	
4.20	Мячи баскетбольные	

4.21	Мячи волейбольные	
4.22	Сетка волейбольная	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>	
5.1	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>6</b>	<b>стадион</b>	
6.1	Легкоатлетическая дорожка	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	

## 1.8 Критерии и нормы оценки .

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

### 1. Знания

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

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

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при

условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

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

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

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

6 - класс.

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

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140

7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

### 8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95



9- класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

## Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145		200	135		190
			13	150	165-180	205	140	155-175	200
			14	160	170-190	210	145	160-180	200
			15	175	180-195	220	155	160-180	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950		1350	750		1150
			13	1000	1100-1200	1400	800	900-1050	1200

			14	1050	1150-1250	1450	850	950-1100	1250
			15	1100	1200-1300	1500	900	1000-1150	1300
					1250-1350			1050-1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		на низкой перекладине (девочки)	11				4	10-14	19
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	17
			15				5	12-13	16

## 2. Содержание учебного предмета

### 2.1 6 класс

#### Знания о физической культуре (4 часа)

##### **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 (98 часов)**

##### ***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 (20 часов)**

*Организуемые 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 брусьях:*

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - 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 виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

### Легкая атлетика (28 часов)

*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 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 двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### Спортивные игры (38 часов)

#### Баскетбол (24 часа)

- 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 (14 часов)**

- 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.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

#### *Легкая атлетика:*

##### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

##### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

##### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Баскетбол*

##### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

##### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

## 2.2 7 класс

### Знания о физической культуре ( 4 часа)

#### 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 (98 часов)

#### *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 (20 часов)**

*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 - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90°

## **Легкая атлетика (28 часов)**

### *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 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 двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## **Спортивные игры (38 часов)**

### **Баскетбол (24 часа)**

- 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 (14 часов)**

- 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.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

## 2.3 8 класс

### Знания о физической культуре (4 часа)

#### 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 (98 часов)**

#### ***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 (20 час)**

*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 - пережат 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 завесом 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 (28 часов)**

*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 3x10 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 (1x1 м) (девушки 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 (38 часов)**

#### **Баскетбол (18 часов)**

- 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 (20 час)**

- 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.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

#### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

#### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

##### *Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

##### *Гимнастика с основами акробатики:*

##### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

##### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

##### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

## 2.4 9 класс

### Знания о физической культуре (3 часов)

#### История физической культуры

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

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека**

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 (96 часов)

### 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 (20 час)

*Организуемые 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 - подъём переворотом 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 (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

### **Легкая атлетика (28 часов)**

*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) (девушки 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 (36 часов)**

#### **Баскетбол (16 часов)**

- 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 (20 часов)**

- 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.

## **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов).**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

## **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

### 3. Тематическое планирование.

#### 3.1 Тематическое планирование уроков физической культуры в 6 классе. 102ч.

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Физическое совершенствование	
	Легкая атлетика	28
	Спортивные игры . Баскетбол	24
	Спортивные игры .Волейбол	14
	Гимнастика с основами акробатики	20
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	12
	<b>Итого:</b>	<b>102 ч.</b>

#### Тематическое планирование уроков физической культуры в 6 классе. 102 ч.

№ п/п	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов	Тип урока
	<b>Знания о физической культуре</b>		
1	История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	Урок «открытия» нового знания
	<b>Легкая атлетика(14ч.)</b>		
2	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	1	совершенствование
3	Скоростной бег до 50 м	1	совершенствование
4	Бег на результат 60 м	1	совершенствование
5	Высокий старт.	1	учётный
6	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	совершенствование
7	Кроссовый бег	1	совершенствование
8	Бег 1200 м	1	совершенствование
9	Челночный бег	1	учётный
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	совершенствование
11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	совершенствование
12	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	учётный
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	совершенствование
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	совершенствование
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	учётный
	<b>Спортивные игры . Баскетбол(12ч.)</b>		
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	комбинированный
17	Остановка двумя шагами и прыжком	1	комбинированный
18	Повороты без мяча и с мячом	1	комбинированный

19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	комбинированный
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	комбинированный
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	комбинированный
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	комбинированный
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	комбинированный
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	комбинированный
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1	комбинированный
26	Вырывание и выбивание мяча	1	комбинированный
27	Игра по упрощенным правилам	1	комбинированный
	<b>Знания о физической культуре</b>		
28	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	Урок «открытия» нового знания
	<b>Гимнастика с основами акробатики(20 ч)</b>		
29	Построение и перестроение на месте.	1	совершенствование
30	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1	совершенствование
31	Два кувырка вперед слитно	1	совершенствование
32	Два кувырка вперед слитно	1	учётный
33	"мост" и положения стоя с помощью.	1	совершенствование
34	"мост" и положения стоя с помощью.	1	учётный
35	Акробатическая комбинация	1	совершенствование
36	Акробатическая комбинация	1	совершенствование
37	Акробатическая комбинация	1	учётный
38	Опорный прыжок	1	совершенствование
39	Опорный прыжок	1	совершенствование
40	Опорный прыжок	1	учётный
41	Висы и упоры. Равновесие.	1	совершенствование
42	Висы и упоры. Равновесие.	1	совершенствование
43	Висы и упоры. Равновесие.	1	учётный
44	Строевые упражнения. Лазание.	1	совершенствование
45	Строевые упражнения. Лазание.	1	учётный
46	Полоса препятствий. ОФП	1	совершенствование
47	Полоса препятствий. ОФП	1	совершенствование
48	Полоса препятствий. ОФП	1	учётный
	<b>Знания о физической культуре</b>		
49	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	Урок «открытия» нового знания
	<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)(12ч.)</b>		
50	Т.Б.Одновременный двухшажный ход	1	совершенствование
51	Одновременный двухшажный ход	1	совершенствование
52	Одновременный бесшажный ход	1	совершенствование
53	Одновременный бесшажный ход	1	совершенствование
54	Торможение и поворот упором	1	совершенствование
55	Торможение и поворот упором	1	совершенствование
56	Игры на лыжах. Эстафеты.	1	совершенствование
57	Игры на лыжах. Эстафеты.	1	совершенствование
58	Подъём "ёлочкой". Прохождение дистанции.	1	учётный

59	Подъём "ёлочкой" Прохождение дистанции(у).	1	учётный
60	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1	совершенствование
61	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1	совершенствование
	<b>Спортивные игры .Волейбол(14ч.)</b>		
62	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	комбинированный
63	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	комбинированный
64	Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	комбинированный
65	Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	комбинированный
66	Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	
67	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	комбинированный
68	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	комбинированный
69	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	комбинированный
70	Нижняя прямая подача	1	комбинированный
71	Нижняя прямая подача	1	комбинированный
72	Нижняя прямая подача	1	комбинированный
73	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	комбинированный
74	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	комбинированный
75	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	комбинированный
	<b>Знания о физической культуре</b>	1	
76	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1	<i>Урок «открытия» нового знания</i>
	<b>Спортивные игры . Баскетбол(12 ч.)</b>		
77	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	комбинированный
78	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	комбинированный
79	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	комбинированный
80	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	комбинированный
81	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	комбинированный
82	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	комбинированный
83	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	1	комбинированный
84	Штрафной бросок	1	комбинированный
85	Штрафной бросок	1	комбинированный
86	Вырывание и выбивание мяча	1	комбинированный
87	Игра по упрощенным правилам	1	комбинированный
88	Игра по упрощенным правилам	1	комбинированный
	<b>Легкая атлетика(14ч.)</b>		
89	Ускорение с высокого старта	1	совершенствование
90	Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	совершенствование
91	Скоростной бег до 50 м	1	учётный
92	Бег на результат 60 м	1	учётный
93	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	совершенствование
94	Кроссовый бег	1	совершенствование
95	Бег 1200 м	1	учётный
96	Челночный бег	1	учётный

97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1	совершенствование
98	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	1	совершенствование
99	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	1	учётный
100	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	совершенствование
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	совершенствование
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	учётный

### 3.2 Тематическое планирование уроков физической культуры в 7 классе. 102ч.

№	Название раздела	Количество часов
1	<b>Знания о физической культуре</b>	4
2	<b>Физическое совершенствование</b>	
	Легкая атлетика	28
	Спортивные игры . Баскетбол	24
	Спортивные игры .Волейбол	14
	Гимнастика с основами акробатики	20
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	12
	<b>Итого:</b>	<b>102 ч.</b>

### Тематическое планирование уроков физической культуры в 7 классе. 102 ч.

№ п/п	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов	Тип урока
	<b>Знания о физической культуре</b>		
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1	Урок «открытия» нового знания
	<b>Легкая атлетика(14ч.)</b>		
2	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	совершенствование
3	Скоростной бег до 60 м	1	совершенствование
4	Бег на результат 60 м	1	учётный
5	Высокий старт	1	совершенствование
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	совершенствование
7	Кроссовый бег	1	совершенствование
8	Бег 1500 м	1	учётный
9	Челночный бег	1	учётный
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	совершенствование
11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	совершенствование
12	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	учётный
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	совершенствование
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	учётный
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	совершенствование
	<b>Спортивные игры . Баскетбол(12ч.)</b>		

16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	комбинированный
17	Остановка двумя шагами и прыжком	1	комбинированный
18	Повороты без мяча и с мячом	1	комбинированный
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	комбинированный
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1	комбинированный
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	учётный
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	комбинированный
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	комбинированный
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	комбинированный
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1	комбинированный
26	Вырывание и выбивание мяча	1	комбинированный
27	Игра по упрощенным правилам	1	комбинированный
	<b>Знания о физической культуре(1)</b>		
28	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1	Урок «открытия» нового знания
	<b>Гимнастика с основами акробатики(20)</b>		
29	Построение и перестроение на месте.	1	совершенствование
30	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1	совершенствование
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1	совершенствование
32	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1	учётный
33	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)	1	совершенствование
34	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)	1	совершенствование
35	Акробатическая комбинация	1	совершенствование
36	Акробатическая комбинация	1	совершенствование
37	Акробатическая комбинация	1	учётный
38	Ритмическая гимнастика	1	совершенствование
39	Ритмическая гимнастика	1	совершенствование
40	Опорный прыжок.	1	совершенствование
41	Опорный прыжок.	1	совершенствование
42	Опорный прыжок.	1	учётный
43	Висы и упоры (брусья(д),перекладина(м)).Равновесие.	1	совершенствование
44	Висы и упоры (брусья(д),перекладина(м)).Равновесие.	1	совершенствование
45	Висы и упоры (брусья(д),перекладина(м)).Равновесие.	1	учётный
46	Полоса препятствий. ОФП.	1	совершенствование
47	Полоса препятствий. ОФП.	1	совершенствование
48	Полоса препятствий. ОФП.	1	учётный
	<b>Знания о физической культуре(1)</b>		



49	Спортивная подготовка	1	Урок «открытия» нового знания
	<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)(12ч.)</b>		
50	Одновременный одношажный ход	1	совершенствование
51	Одновременный одношажный ход	1	совершенствование
52	Подъём в гору скользящим шагом.	1	совершенствование
53	Подъём в гору скользящим шагом.	1	совершенствование
54	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	совершенствование
55	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	совершенствование
56	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции.	1	учётный
57	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции.	1	совершенствование
58	Прохождение дистанции(у).	1	учётный
59	Игры на лыжах	1	совершенствование
60	Передвижение на лыжах до 4 км	1	совершенствование
61	Передвижение на лыжах до 4 км	1	совершенствование
	<b>Спортивные игры .Волейбол(14ч.)</b>		
62	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	комбинированный
63	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	комбинированный
64	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	комбинированный
65	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	комбинированный
66	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	учётный
67	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	комбинированный
68	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	
69	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	учётный
70	Нижняя прямая подача	1	комбинированный
71	Нижняя прямая подача	1	комбинированный
72	Нижняя прямая подача	1	учётный
73	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	комбинированный
74	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	комбинированный
75	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	комбинированный
	<b>Знания о физической культуре</b>	1	
76	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1	Урок «открытия» нового знания
	<b>Спортивные игры . Баскетбол(12 ч.)</b>		
77	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	комбинированный
78	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1	комбинированный
79	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	учётный
80	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	комбинированный
81	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	комбинированный
82	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	комбинированный

83	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника и с пассивным противодействием.	1	комбинированный
84	Штрафной бросок	1	комбинированный
85	Штрафной бросок	1	учётный
86	Вырывание и выбивание мяча	1	комбинированный
87	Игра по упрощенным правилам	1	комбинированный
88	Игра по упрощенным правилам	1	комбинированный
<b>Легкая атлетика(14ч.)</b>			
89	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1	совершенствование
90	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	совершенствование
91	Скоростной бег до 60 м	1	совершенствование
92	Бег на результат 60 м	1	учётный
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	
94	Кроссовый бег	1	совершенствование
95	Бег 1500 м	1	учётный
96	Челночный бег	1	
97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1	совершенствование
98	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1	совершенствование
99	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1	учётный
100	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	совершенствование
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	учётный
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	совершенствование

### 3.3 Тематическое планирование уроков физической культуры в 8 классе. 102ч.

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	<b>Физическое совершенствование</b>	
	Легкая атлетика	28
	Спортивные игры . Баскетбол	20
	Спортивные игры .Волейбол	18
	Гимнастика с основами акробатики	20
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	12
	<b>Итого:</b>	<b>102 ч.</b>

### Тематическое планирование уроков физической культуры в 8 классе. 102 ч.

№ п/п	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов	Тип урока
	<b>Знания о физической культуре</b>		
1	Физическая культура в современном обществе.	1	Урок «открытия» нового знания

<b>Легкая атлетика(14ч.)</b>			
2	Низкий старт до 30 м	1	совершенствование
3	Скоростной бег до 70 м	1	совершенствование
4	Бег на результат 60 м	1	учётный
5	Высокий старт	1	совершенствование
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	совершенствование
7	Кроссовый бег	1	совершенствование
8	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1	учётный
9	Челночный бег	1	учётный
10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	совершенствование
11	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	совершенствование
12	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	учётный
13	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девочки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1	совершенствование
14	Метание малого мяча на дальность	1	учётный
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	совершенствование
<b>Спортивные игры . Баскетбол(12ч.)</b>			
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	комбинированный
17	Остановка двумя шагами и прыжком	1	комбинированный
18	Повороты без мяча и с мячом	1	комбинированный
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	комбинированный
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1	комбинированный
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	учётный
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	комбинированный
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	комбинированный
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	комбинированный
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80	1	комбинированный
26	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80	1	комбинированный
27	Штрафной бросок	1	комбинированный
<b>Знания о физической культуре(1)</b>			
28	Всестороннее гармоническое физическое развитие.	1	Урок «открытия» нового знания
<b>Гимнастика с основами акробатики(20)</b>			
29	Построение и перестроение на месте.	1	совершенствование

30	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	1	совершенствование
31	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	1	совершенствование
32	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	1	учётный
33	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).	1	совершенствование
34	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).	1	совершенствование
35	Акробатическая комбинация	1	совершенствование
36	Акробатическая комбинация	1	совершенствование
37	Акробатическая комбинация	1	учётный
38	Ритмическая гимнастика	1	совершенствование
39	Ритмическая гимнастика	1	совершенствование
40	Опорные прыжки	1	совершенствование
41	Опорные прыжки	1	совершенствование
42	Опорные прыжки	1	учётный
43	комбинации на гимнастической перекладине(мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	1	совершенствование
44	комбинации на гимнастической перекладине(мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	1	совершенствование
45	комбинации на гимнастической перекладине(мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	1	учётный
46	Комбинации на гимнастических брусьях	1	совершенствование
47	Комбинации на гимнастических брусьях	1	совершенствование
48	Комбинации на гимнастических брусьях	1	учётный
	<b>Знания о физической культуре(1)</b>		
49	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	<i>Урок «открытия» нового знания</i>
	<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)(12ч.)</b>		
50	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	совершенствование
51	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	совершенствование
52	Коньковый ход	1	совершенствование
53	Коньковый ход	1	совершенствование
54	Коньковый ход	1	совершенствование
55	Торможение и поворот "плугом"	1	совершенствование
56	Торможение и поворот "плугом"	1	учётный
57	Игры на лыжах	1	совершенствование
58	Игры на лыжах	1	совершенствование
59	Передвижение на лыжах до 4,5 км	1	совершенствование
60	Передвижение на лыжах до 4,5 км	1	совершенствование
61	Передвижение на лыжах до 4,5 км	1	учётный
	<b>Спортивные игры .Волейбол(20ч.)</b>		
62	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	комбинированный
63	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	комбинированный
64	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	комбинированный
65	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	комбинированный

66	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	комбинированный
67	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	учётный
68	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	комбинированный
69	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	комбинированный
70	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	учётный
71	Передача над собой во встречных колоннах	1	комбинированный
72	Передача над собой во встречных колоннах	1	комбинированный
73	Передача над собой во встречных колоннах	1	комбинированный
74	Отбивание кулаком через сетку	1	комбинированный
75	Отбивание кулаком через сетку	1	учётный
76	Нижняя прямая подача	1	комбинированный
77	Нижняя прямая подача	1	комбинированный
78	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	учётный
79	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	комбинированный
80	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	комбинированный
81	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	комбинированный
	<b>Знания о физической культуре</b>	1	
82	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1	<i>Урок «открытия» нового знания</i>
	<b>Спортивные игры . Баскетбол(6 ч.)</b>		
83	Штрафной бросок	1	комбинированный
84	Вырывание и выбивание мяча	1	комбинированный
85	Игра по упрощенным правилам	1	учётный
86	Игра по упрощенным правилам	1	комбинированный
87	Игра по упрощенным правилам	1	комбинированный
88	Игра по упрощенным правилам	1	комбинированный
	<b>Легкая атлетика(14ч.)</b>		
89	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1	совершенствование
90	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	совершенствование
91	Скоростной бег до 60 м	1	совершенствование
92	Бег на результат 60 м	1	учётный
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	
94	Кроссовый бег	1	совершенствование
95	Бег 1500 м	1	учётный
96	Челночный бег	1	
97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1	совершенствование
98	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1	совершенствование
99	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1	учётный
100	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	совершенствование
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	учётный
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	совершенствование

### 3.4 Тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классе. 99ч.

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Физическое совершенствование	
	Легкая атлетика	28
	Спортивные игры . Баскетбол	16
	Спортивные игры .Волейбол	20
	Гимнастика с основами акробатики	20
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	12
	<b>Итого:</b>	<b>99 ч.</b>

### Тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классе. 99 ч.

№ п/п	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов	Тип урока
	<b>Знания о физической культуре</b>		
1	Физическая культура в современном обществе. Техника безопасности на уроках физкультуры	1	Урок «открытия» нового знания
	<b>Легкая атлетика(14ч.)</b>		
2	Низки старт, бег беговые упражнения, спринт.	1	совершенствование
3	Низки старт, бег (спринтер), эстафетный бег, тест 30 м.	1	совершенствование
4	Спринтерский бег, беговые упражнения, эстафетный бег(передача эстафетной палочки)	1	учётный
5	Бег 60 м, тест	1	совершенствование
6	Прыжки в длину способом "согнув ноги", специальные упражнения.	1	совершенствование
7	Прыжки в длину способом "согнув ноги", специальные упражнения.	1	совершенствование
8	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	учётный
9	Метание мяча на дальность с места, разбега.	1	учётный
10	Метание мяча на дальность с места, разбега.	1	совершенствование
11	Метание мяча на результат.	1	совершенствование
12	Бег на средние дистанции.	1	учётный
13	к/п Равномерный бег 15 минут.	1	совершенствование
14	к/п Развитие выносливости, преодолении препятствий.	1	учётный
15	к/п Развитие выносливости, преодолении препятствий.	1	совершенствование
	<b>Спортивные игры . Баскетбол(12ч.)</b>		
16	Т.Б. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	комбинированный
17	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	комбинированный
18	Сочетание приёмов передач, ведения Штрафной бросок. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	комбинированный
19	Сочетание приёмов передач, ведения .Штрафной бросок. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	комбинированный
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3. Учебная игра.	1	комбинированный

21	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3. Учебная игра.	1	учётный
22	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3. Учебная игра.	1	комбинированный
23	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3. Учебная игра.	1	комбинированный
24	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	1	комбинированный
25	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1	комбинированный
26	Сочетание. приёмов передач, ведения и бросков Бросок одной рукой от плеча в прыжке). Учебная игра.	1	комбинированный
27	Взаимодействия двух игроков в нападении и защите «заслон» Учебная игра. Правила.	1	комбинированный
	<b>Гимнастика с основами акробатики(20)</b>		
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения, Висы. ОРУ на месте.	1	совершенствование
29	Строевые упражнения, Висы :подтягивание, подъём переворотом силой(м) подъём переворотом махом(д). ОРУ на месте.	1	совершенствование
30	Строевые упражнения, Висы. ОРУ на месте.	1	совершенствование
31	Строевые упражнения, Висы. ОРУ на месте.	1	учётный
32	Перестроение в движении .ОРУ на месте. Эстафеты. Равновесие.	1	совершенствование
33	Перестроение в движении .ОРУ на месте. Эстафеты. Равновесие.	1	совершенствование
34	Акробатика. ОРУ в движении.	1	совершенствование
35	Акробатика. ОРУ в движении.	1	совершенствование
36	Акробатика. ОРУ в движении.	1	совершенствование
37	Акробатика(у). ОРУ в движении	1	учётный
38	Опорный прыжок	1	совершенствование
39	Опорный прыжок	1	совершенствование
40	Опорный прыжок	1	учётный
41	Упражнения на гимнастической скамейке.Лазание.	1	совершенствование
42	Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание.	1	совершенствование
43	Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание.	1	учётный
44	Полоса препятствий. ОФП	1	совершенствование
45	Полоса препятствий. ОФП	1	совершенствование
46	Полоса препятствий. ОФП	1	совершенствование
47	Полоса препятствий. ОФП	1	учётный
	<b>Знания о физической культуре(1)</b>		
48	Т.Б на уроке лыжной подготовки, первая помощь при обморожениях.	1	<i>Урок «открытия» нового знания</i>
	<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)(12ч.)</b>		
49	Равномерное передвижение по дистанции. Попеременный двух-шаговый ход.	1	совершенствование
50	Одновременный одношаговый ход. Попеременный двух-шаговый ход. Техника подъема и спуска.	1	совершенствование
51	Прохождение дистанций 2 км,1 км. Соревнования.	1	совершенствование
52	Совместить технику лыжных ходов и переходы с одного хода на другой.	1	совершенствование
53	Попеременный четырех - шаговый ход. Прохождение дистанций.	1	совершенствование

54	Совершение конькового хода. Эстафеты.	1	совершенствование
55	Спуски, подъемы с торможением и поворотами.	1	учётный
56	Развитие выносливости, прохождение дистанции до 5 км.	1	совершенствование
57	Темповая тренировка. Эстафеты.	1	совершенствование
58	Прохождение дистанций 2 км. Использование ходов и переходов с одного хода на другой.	1	совершенствование
59	Прохождение дистанции на результат	1	совершенствование
60	Спуски, подъемы с торможением и поворотами.	1	учётный
	<b>Спортивные игры .Волейбол(20ч.)</b>		
61	Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки ,	1	комбинированный
62	Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками.	1	комбинированный
63	Передача мяча над собой, через сетку.	1	комбинированный
64	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху	1	комбинированный
65	Нижняя подача, подача в заданную часть площадки.	1	комбинированный
66	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	учётный
67	Комбинации из основных элементов(приём, передача, удар).	1	комбинированный
68	Совершенствование основных элементов перемещений и владения мячом.	1	комбинированный
69	Игра в нападении.	1	учётный
70	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	комбинированный
71	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	комбинированный
72	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам	1	комбинированный
73	Игра в волейбол по основным правилам.	1	комбинированный
74	Игра в волейбол по основным правилам.	1	учётный
75	Игра в волейбол по основным правилам.	1	комбинированный
76	Игра в волейбол по основным правилам.	1	комбинированный
77	Игра в волейбол по основным правилам.	1	учётный
78	Игра в волейбол по основным правилам.	1	комбинированный
79	Игра в волейбол по основным правилам.	1	комбинированный
80	Игра в волейбол по основным правилам.	1	комбинированный
	<b>Знания о физической культуре</b>	1	
81	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1	Урок «открытия» нового знания
	<b>Спортивные игры . Баскетбол(4ч.)</b>		
82	Игра по упрощенным правилам	1	комбинированный
83	Игра по упрощенным правилам	1	комбинированный
84	Игра по упрощенным правилам	1	комбинированный
85	Игра по упрощенным правилам	1	комбинированный
	<b>Легкая атлетика(14ч.)</b>		
86	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1	совершенствование
87	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	совершенствование
88	Скоростной бег до 60 м	1	совершенствование
89	Бег на результат 60 м	1	учётный
90	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	совершенствование
91	Кроссовый бег	1	совершенствование
92	Бег 1500 м	1	учётный
93	Челночный бег	1	учётный



94	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		совершенствование
95	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		совершенствование
96	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		учётный
97	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	совершенствование
98	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	учётный
99	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	совершенствование

## 4. Календарно-тематическое планирование.

### 4.1 Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 6 классе. 102 ч.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения			
			6а		6б	
<b>Знания о физической культуре</b>						
1	История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1				
<b>Легкая атлетика(14ч.)</b>						
2	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м; Эстафеты.	1				
3	Скоростной бег до 50 м	1				
4	Высокий старт. Тест: бег 30 метров.	1				
5	Бег на результат 60 м	1				
6	Челночный бег. Прыжок в длину с места.	1				
7	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1				
8	Кроссовый бег	1				
9	Бег 1200 м.	1				
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1				
11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега "согнув ноги"	1				
12	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега "согнув ноги"	1				
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1				
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1				
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1				
<b>Спортивные игры . Баскетбол(12ч.)</b>						
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1				
17	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
18	Повороты без мяча и с мячом	1				
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1				
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1				
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1				
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1				
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1				
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1				
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1				
26	Вырывание и выбивание мяча	1				
27	Игра по упрощенным правилам	1				
<b>Знания о физической культуре(1)</b>						
28	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1				
<b>Гимнастика с основами акробатики(20)</b>						
29	Построение и перестроение на месте.	1				
30	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1				

31	Два кувырка вперед слитно	1			
32	Два кувырка вперед слитно	1			
33	"мост" и положения стоя с помощью.	1			
34	"мост" и положения стоя с помощью.	1			
35	Акробатическая комбинация	1			
36	Акробатическая комбинация	1			
37	Акробатическая комбинация	1			
38	Опорный прыжок	1			
39	Опорный прыжок	1			
40	Опорный прыжок	1			
41	Висы и упоры. Равновесие.	1			
42	Висы и упоры. Равновесие.	1			
43	Висы и упоры. Равновесие.	1			
44	Строевые упражнения. Лазание.	1			
45	Строевые упражнения. Лазание.	1			
46	Полоса препятствий. ОФП	1			
47	Полоса препятствий. ОФП	1			
48	Полоса препятствий. ОФП	1			
	<b>Знания о физической культуре(1)</b>				
49	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1			
	<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)(12ч.)</b>				
50	Т.Б.Одновременный двухшажный ход	1			
51	Одновременный двухшажный ход	1			
52	Одновременный бесшажный ход	1			
53	Одновременный бесшажный ход	1			
54	Торможение и поворот упором	1			
55	Торможение и поворот упором	1			
56	Игры на лыжах. Эстафеты.	1			
57	Игры на лыжах. Эстафеты.	1			
58	Подъём "ёлочкой". Прохождение дистанции.	1			
59	Подъём "ёлочкой" Прохождение дистанции(у).	1			
60	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1			
61	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1			
	<b>Спортивные игры .Волейбол(14ч.)</b>				
62	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1			
63	Ходьба и бег с выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1			
64	Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1			
65	Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1			
66	Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1			
67	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1			
68	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1			
69	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1			
70	Нижняя прямая подача	1			
71	Нижняя прямая подача	1			
72	Нижняя прямая подача	1			

73	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
74	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
75	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
	<b>Знания о физической культуре</b>	1				
76	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1				
	<b>Спортивные игры . Баскетбол(12 ч.)</b>					
77	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1				
78	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1				
79	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1				
80	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1				
81	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1				
82	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1				
83	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	1				
84	Штрафной бросок	1				
85	Штрафной бросок	1				
86	Вырывание и выбивание мяча	1				
87	Игра по упрощенным правилам	1				
88	Игра по упрощенным правилам	1				
	<b>Легкая атлетика(14ч.)</b>					
89	Ускорение с высокого старта	1				
90	Бег с ускорением от 30 до 50 м	1				
91	Скоростной бег до 50 м	1				
92	Бег на результат 60 м	1				
93	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1				
94	Кроссовый бег	1				
95	Бег 1200 м	1				
96	Челночный бег	1				
97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1				
98	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	1				
99	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	1				
100	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1				
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1				
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1				

#### 4.2 Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 7 классе. 102 ч.

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения			
			7а		7б	
			план	факт	план	факт
	<b>Знания о физической культуре</b>					
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Т.Б на уроках ф.к.	1				
	<b>Легкая атлетика(14ч.)</b>					
2	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1				
3	Скоростной бег до 60 м. Тест: 30 метров.	1				
4	Бег на результат 60 м	1				
5	Высокий старт	1				
6	Челночный бег	1				
7	Бег в равномерном темпе: дев. до 15 минут, мал. до 20 мин	1				
8	Кроссовый бег	1				
9	Бег 1500 м	1				
10	Прыжок в длину с места и с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1				
11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега "согнув ноги"	1				
12	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега "согнув ноги"	1				
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1				
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1				
15	Броски наб. мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди	1				
	<b>Спортивные игры . Баскетбол(12ч.)</b>					
16	Стойка игрока, способы перемещения.	1				
17	Остановка двумя шагами и прыжком.	1				
18	Повороты без мяча и с мячом.	1				
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1				
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1				
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1				
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1				
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1				
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1				
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопр.	1				
26	Вырывание и выбивание мяча	1				
27	Игра по упрощенным правилам	1				
	<b>Знания о физической культуре(1)</b>					
28	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1				
	<b>Гимнастика с основами акробатики(20)</b>					
29	Построение и перестроение на месте.	1				

30	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1				
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1				
32	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1				
33	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)	1				
34	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)	1				
35	Акробатическая комбинация	1				
36	Акробатическая комбинация	1				
37	Акробатическая комбинация	1				
38	Ритмическая гимнастика	1				
39	Ритмическая гимнастика	1				
40	Опорный прыжок.	1				
41	Опорный прыжок.	1				
42	Опорный прыжок.	1				
43	Висы и упоры (брусья(д),перекладина(м)).Равновесие.	1				
44	Висы и упоры (брусья(д),перекладина(м)).Равновесие.	1				
45	Висы и упоры (брусья(д),перекладина(м)).Равновесие.	1				
46	Полоса препятствий. ОФП.	1				
47	Полоса препятствий. ОФП.	1				
48	Полоса препятствий. ОФП.	1				
	<b>Знания о физической культуре(1)</b>					
49	Спортивная подготовка	1				
	<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)(12ч.)</b>					
50	Одновременный одно- шажный ход	1				
51	Одновременный одно- шажный ход	1				
52	Подъём в гору скользящим шагом.	1				
53	Подъём в гору скользящим шагом.	1				
54	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1				
55	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1				
56	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции.	1				
57	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции.	1				
58	Прохождение дистанции(у).	1				
59	Игры на лыжах	1				
60	Передвижение на лыжах до 4 км	1				
61	Передвижение на лыжах до 4 км	1				
	<b>Спортивные игры .Волейбол(14ч.)</b>					
62	Стойка игрока, способы перемещения игрока	1				
63	Ходьба и бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1				
64	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1				
65	Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку	1				
66	Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку	1				
67	Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку	1				
68	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1				
69	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1				
70	Нижняя прямая подача	1				
71	Нижняя прямая подача	1				

72	Нижняя прямая подача	1				
73	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
74	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
75	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
	<b>Знания о физической культуре(1)</b>	1				
76	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1				
	<b>Спортивные игры . Баскетбол(12 ч.)</b>					
77	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1				
78	Ведение мяча "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1				
79	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1				
80	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1				
81	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1				
82	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1				
83	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	1				
84	Штрафной бросок	1				
85	Штрафной бросок	1				
86	Вырывание и выбивание мяча	1				
87	Игра по упрощенным правилам	1				
88	Игра по упрощенным правилам	1				
	<b>Легкая атлетика(14ч.)</b>					
89	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1				
90	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1				
91	Скоростной бег до 60 м	1				
92	Бег на результат 60 м	1				
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1				
94	Кроссовый бег	1				
95	Бег 1500 м	1				
96	Челночный бег	1				
97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1				
98	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега "перешагиванием"	1				
99	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега "перешагиванием"	1				
100	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1				
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1				
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1				

#### 4.3 Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 8 классе. 102 ч.

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения			
			8а			
			план	факт	план	факт
	<b>Знания о физической культуре</b>					
1	Физическая культура в современном обществе. Т.Б.на уроках ф.к.	1				
	<b>Легкая атлетика(14ч.)</b>					
2	Низкий старт до 30 м	1				
3	Скоростной бег до 70 м. Тест: бег 30 м.	1				
4	Бег на результат 60 м	1				
5	Высокий старт. Челночный бег	1				
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1				
7	Кроссовый бег	1				
8	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1				
9	Челночный бег(у)	1				
10	Прыжок в длину с места и с 11-13 шагов разбега "согнув ноги"	1				
11	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега "согнув ноги"	1				
12	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1				
13	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девочки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1				
14	Метание малого мяча на дальность	1				
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1				
	<b>Спортивные игры . Баскетбол(12ч.)</b>					
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1				
17	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
18	Повороты без мяча и с мячом	1				
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1				
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1				
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1				
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1				
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1				
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1				
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопр. То же с пассивным противодействием.	1				



26	Броски одной и двумя руками с места и в движении .	1				
27	Штрафной бросок	1				
	<b>Знания о физической культуре(1)</b>					
28	Всестороннее гармоническое физическое развитие.	1				
	<b>Гимнастика с основами акробатики(20)</b>					
29	Построение и перестроение на месте.	1				
30	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движ.	1				
31	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	1				
32	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	1				
33	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).	1				
34	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).	1				
35	Акробатическая комбинация	1				
36	Акробатическая комбинация	1				
37	Акробатическая комбинация	1				
38	Висы и упоры.	1				
39	Висы и упоры.	1				
40	Опорные прыжки	1				
41	Опорные прыжки	1				
42	Опорные прыжки	1				
43	Комбинации на гимнастической перекладине(мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	1				
44	Комбинации на гимнастической перекладине(мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	1				
45	Комбинации на гимнастической перекладине(мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	1				
46	Полоса препятствий.	1				
47	Полоса препятствий.	1				
48	Полоса препятствий.	1				
	<b>Знания о физической культуре(1)</b>					
49	Здоровье и здоровый образ жизни.	1				
	<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)(12ч.)</b>					
50	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант	1				
51	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант	1				
52	Коньковый ход	1				
53	Коньковый ход	1				
54	Коньковый ход	1				
55	Торможение и поворот "плугом"	1				
56	Торможение и поворот "плугом"	1				
57	Игры на лыжах	1				
58	Игры на лыжах	1				
59	Передвижение на лыжах до 4,5 км	1				
60	Передвижение на лыжах до 4,5 км	1				
61	Передвижение на лыжах до 4,5 км	1				
	<b>Спортивные игры .Волейбол(20ч.)</b>					
62	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1				

63	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1				
64	Ходьба и бег , выполнение заданий	1				
65	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1				
66	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1				
67	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1				
68	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1				
69	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1				
70	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1				
71	Передача над собой во встречных колоннах	1				
72	Передача над собой во встречных колоннах	1				
73	Передача над собой во встречных колоннах	1				
74	Отбивание кулаком через сетку	1				
75	Отбивание кулаком через сетку	1				
76	Нижняя прямая подача	1				
77	Нижняя прямая подача	1				
78	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
79	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
80	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
81	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
	<b>Знания о физической культуре</b>					
82	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1				
	<b>Спортивные игры . Баскетбол(6 ч.)</b>					
83	Штрафной бросок	1				
84	Вырывание и выбивание мяча	1				
85	Игра по упрощенным правилам	1				
86	Игра по упрощенным правилам	1				
87	Игра по упрощенным правилам	1				
88	Игра по упрощенным правилам	1				
	<b>Легкая атлетика(14ч.)</b>					
89	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1				
90	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1				
91	Скоростной бег до 60 м	1				
92	Бег на результат 60 м	1				
93	Бег в равномерном темпе: до 15 мин(д), до 20 мин(м)	1				
94	Кроссовый бег	1				
95	Бег 1500 м	1				
96	Челночный бег	1				
97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разб. "перешагивание"	1				
98	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	1				
99	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	1				
100	Метание мяча с места на заданное расстояние; дальность	1				
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1				
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1				

#### 4.4 Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классе. 99 ч.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения			
			9а			
			пла н	фа кт	пла н	фак т
	<b>Знания о физической культуре</b>					
1	Физическая культура в современном обществе. Техника безопасности на уроках физкультуры	1				
	<b>Легкая атлетика(14ч.)</b>					
2	Низки старт, бег, беговые упражнения.	1				
3	Спринтерский бег (спринтер), эстафетный бег, тест 30 м.	1				
4	Эстафетный бег(передача эстафетной палочки)	1				
5	Бег 60 м, (у)	1				
6	Прыжки в длину с места и с разбега способом "согнув ноги", Специальные упражнения.	1				
7	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги",	1				
8	Прыжок в длину с разбега на результат.	1				
9	Метание мяча на дальность с места, разбега.	1				
10	Метание мяча на дальность с места, разбега.	1				
11	Метание мяча на результат.	1				
12	Бег на средние дистанции.	1				
13	Равномерный бег 15 минут.	1				
14	Развитие выносливости, преодолении препятствий.	1				
15	Развитие выносливости, преодолении препятствий.	1				
	<b>Спортивные игры . Баскетбол(12ч.)</b>					
16	Т.Б. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола.	1				
17	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	1				
18	Сочетание приёмов передач, ведения Штрафной бросок. Учебная игра. Правила баскетбола.	1				
19	Сочетание приёмов передач, ведения .Штрафной бросок. Учебная игра. Правила баскетбола.	1				
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3. Учебная игра.	1				
21	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3. Учебная игра.	1				
22	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3. Учебная игра.	1				
23	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3. Учебная игра.	1				
24	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	1				
25	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1				
26	Сочетание. приёмов передач, ведения и бросков Бросок одной рукой от плеча в прыжке). Учебная игра.	1				
27	Взаимодействия двух игроков в нападении и защите «заслон» Учебная игра. Правила.	1				
	<b>Гимнастика с основами акробатики(20)</b>					

28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения, Висы. ОРУ на месте.	1				
29	Строевые упражнения, Висы :подтягивание, подъём переворотом силой(м) подъём переворотом махом(д). ОРУ на месте.	1				
30	Строевые упражнения, Висы. ОРУ на месте.	1				
31	Строевые упражнения, Висы. ОРУ на месте.	1				
32	Перестроение в движении .ОРУ на месте. Эстафеты. Равновесие.	1				
33	Перестроение в движении .ОРУ на месте. Эстафеты. Равновесие.	1				
34	Акробатика. ОРУ в движении.	1				
35	Акробатика. ОРУ в движении.	1				
36	Акробатика. ОРУ в движении.	1				
37	Акробатика(у). ОРУ в движении	1				
38	Опорный прыжок	1				
39	Опорный прыжок	1				
40	Опорный прыжок	1				
41	Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание.	1				
42	Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание.	1				
43	Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание.	1				
44	Полоса препятствий. ОФП	1				
45	Полоса препятствий. ОФП	1				
46	Полоса препятствий. ОФП	1				
47	Полоса препятствий. ОФП	1				
	<b>Знания о физической культуре(1)</b>					
48	Т.Б на уроке лыжной подготовки, первая помощь при обморожениях.	1				
	<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)(12ч.)</b>					
49	Равномерное передвижение по дистанции. Попеременный двухшаговый ход.	1				
50	Одновременный одношаговый ход. Попеременный двухшаговый ход. Техника подъема и спуска.	1				
51	Прохождение дистанций 2 км,1 км. Соревнования.	1				
52	Совместить технику лыжных ходов и переходы с одного хода на другой.	1				
53	Попеременный четырех - шаговый ход. Прохождение дистанций.	1				
54	Совершение конькового хода. Эстафеты.	1				
55	Спуски, подъемы с торможением и поворотами.	1				
56	Развитие выносливости, прохождение дистанции до 5 км.	1				
57	Темповая тренировка. Эстафеты.	1				
58	Прохождение дистанций 2 км. Использование ходов и переходов с одного хода на другой.	1				
59	Прохождение дистанции на результат	1				
60	Спуски, подъемы с торможением и поворотами.	1				
	<b>Спортивные игры .Волейбол(20ч.)</b>					
61	Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки ,	1				
62	Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками.	1				
63	Передача мяча над собой, через сетку.	1				
64	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху	1				
65	Нижняя подача, подача в заданную часть площадки.	1				
66	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1				

67	Комбинации из основных элементов(приём, передача, удар).	1				
68	Совершенствование основных элементов перемещений и владения мячом.	1				
69	Игра в нападении.	1				
70	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	1				
71	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	1				
72	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам	1				
73	Игра в волейбол по основным правилам.	1				
74	Игра в волейбол по основным правилам.	1				
75	Игра в волейбол по основным правилам.	1				
76	Игра в волейбол по основным правилам.	1				
77	Игра в волейбол по основным правилам.	1				
78	Игра в волейбол по основным правилам.	1				
79	Игра в волейбол по основным правилам.	1				
80	Игра в волейбол по основным правилам.	1				
	<b>Знания о физической культуре</b>	1				
81	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1				
	<b>Спортивные игры . Баскетбол(4ч.)</b>					
82	Игра по упрощенным правилам	1				
83	Игра по упрощенным правилам	1				
84	Игра по упрощенным правилам	1				
85	Игра по упрощенным правилам	1				
	<b>Легкая атлетика(14ч.)</b>					
86	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1				
87	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1				
88	Скоростной бег до 60 м	1				
89	Бег на результат 60 м	1				
90	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1				
91	Кроссовый бег	1				
92	Бег 1500 м	1				
93	Челночный бег	1				
94	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1				
95	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1				
96	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1				
97	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1				
98	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1				
99	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1				