

1. **Пояснительная записка**

*1.1.Концепция рабочей программы для детей с задержкой психического развития*

Рабочая программа составлена с учетом основных направлений коррекционной работы на уровне основного общего образования и обеспечивает:

— обучающемуся с ЗПР получение образования, полностью соответствующего по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения.

* организацию процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения

* образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;
	+ постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития; - непрерывный контроль за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня,

позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру; -постоянную помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений; - специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью; - постоянную актуализацию знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения; - использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

- развитие и отработку средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения; - дальнейшую социальную адаптацию и интеграцию детей с задержкой психического развития в общеобразовательном учреждении и в социуме.

Данная рабочая программа создана на основе Адаптированной образовательной программы МАОУ СОШ № 7 и с учетом особенностей учащихся с задержкой психического развития:

-слабой способности к сосредоточенной умственной деятельности; -низких темпов возможности; инертности мышления; -недостаточной выраженности интеллектуальных интересов; -низкой познавательной активности;

-недостаточности развития памяти (малый объем, медленное запоминание и быстрое забывание)

Работа с учащимися с задержкой психического развития строится в соответствии с основным принципом организации образовательной деятельности - принципом коррекционной направленности. В связи с этим среди основных задач реализуются следующие:

-создать условия для коррекции, исправления и восстановления определенных функций, процессов, навыков учащихся через использование

* образовательной деятельности корректирующих упражнений и приемов организации учебной деятельности;

-создавать условия для развития каждого ребенка посредством организации различных видов деятельности.

С целью повышения эффективности деятельности на уроках данной категории учащихся предусмотрены:

* подбор заданий, максимально возбуждающих активность ребенка, пробуждающих у него потребность в познавательной деятельности; -адаптация учебных заданий, упражнений, других видов заданий для каждого учащегося; -использование дидактических карточек, опорных схем и конспектов развивающего и контролирующего характера;
* постоянное использование наглядности, наводящих вопросов, аналогий.

-порциальная подача учебного материала;

-повторное объяснение учебного материала и подбор дополнительных заданий;

* поэтапное обобщение проделанной на уроке работы;

-занятия с целью повторения и тренировки практических навыков. Программа предусматривает следующие направления коррекционной работы: -совершенствование движений и сенсомоторного развития;

-коррекция отдельных сторон психической деятельности (развитие зрительного восприятия и узнавания, развитие зрительной памяти и внимания, развитие пространственных представлений и ориентации, развитие слухового внимания и памяти, развитие основных мыслительных операций).

-развитие различных видов мышления;

-коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы

-расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря; -коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

Основные используемые технологии в обучении детей с задержкой психического развития: образовательные технологии деятельностного типа, технология адаптивного и дифференцированного обучения. Здоровьесберегающие технологии реализуются через организацию парной, групповой работы на уроке, динамических пауз на уроках, гимнастики для глаз «Зоркость».

Реализация данной рабочей программы направлена на:

-достижение планируемых результатов освоения АООП ООО, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья.

-предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы.

* коррекцию и развитие высших психических функций, эмоционально-волевой, познавательной и речевой сфер;

— развитие универсальных учебных действий в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

— развитие и укрепление зрелых личностных установок, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личностной автономии;

— формирование способов регуляции поведения и эмоциональных состояний;

— развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, коммуникативной компетенции;

— развитие компетенций, необходимых для продолжения образования и профессионального самоопределения;

— формирование навыков получения и использования информации (на основе ИКТ), способствующих повышению социальных компетенций и адаптации в реальных жизненных условиях.

Коррекционно-развивающая направленность урока обеспечивается через ежедневные технологические карты уроков.

**1.2.Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».**

**Выпускник научится:**

Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее 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 веки 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, тренирующий 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;

Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведения занятий, освоении новых двигательных действий, развития 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 туристических походов,

обеспечивать их оздоровительную направленность.

**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;

Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности.

**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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты** **освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета «Физической культура».**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

* области познавательной культуры:
	+ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
	+ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
	+ владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
	+ области нравственной культуры:
		- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
		- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
		- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
	+ области трудовой культуры:
		- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
		- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
		- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* области эстетической культуры:
	+ - красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
		- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
		- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
* области коммуникативной культуры:
	+ - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
		- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
		- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
	+ области физической культуры:
		- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура».**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

* области познавательной культуры:
	+ - понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
		- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
		- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
	+ 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;
		- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
		- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
	+ области трудовой культуры:
		- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
	+ рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
	+ поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
* области эстетической культуры:
	+ восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
	+ понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
	+ восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
* 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 ее до собеседника.
* области физической культуры:
	+ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
	+ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
	+ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура».**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

* + области познавательной культуры:
		- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
		- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
		- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
* области нравственной культуры:
	+ - способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
		- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
		- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
* области трудовой культуры:
	+ - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
		- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
		- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
* области эстетической культуры:
	+ - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
		- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
		- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
* области коммуникативной культуры:
	+ - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
		- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
		- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
	+ области физической культуры:
		- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
		- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
		- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**1.3.Содержание учебного курса.**

**Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности.**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья,развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая

подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня,его основное содержание и правила планирования.Закаливание организма.Правилабезопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**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 совершенствованием. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика*.***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Гандбол. Игра по правилам*.*

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.***

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Гандбол.** Развитие быстроты,силы,выносливости.Техника владения мячом в движении во время игры.Техника выполнения основныхобманных движений (финтов), в том числе с мячом. Техника игры в защите, техника вратаря.

**Плавание.** Основные виды плавания.Спасение утопающего.Правила техники безопасности на воде. (теория).

**Самбо.** Совершенствование техники приемов самостраховки,приемов борьбы лёжа,проведение учебной схватк

**1.4. Календарно – тематическое планирование. 5 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п\** | **Наименование разделов, тем** | ***Теоретическая часть, УУД*** |  |
| **п** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1. | История лёгкой атлетики. Правила Т.Б при занятиях | Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на |  |
|  | легкой атлетикой. Плавания. Основные виды плавания. | физическое развитие и физическую подготовленность школьников |  |
|  |  |  |  |
| 2. | Бег с ускорением 30м на время. Высокий старт. | Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. |  |
|  | Освоение техники плавание, Т.Б на воде(теория). | Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на |  |
|  |  | физическое развитие и физическую подготовленность школьников. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Описывают технику выполнения плавательных упражнений. |  |
| 3. | Высокий старт *(20–40* *м).* Стартовый разгон. Бег 60м на | Высокий старт *(20–40* *м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(60м)* |  |
|  | результат | Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |  |
|  |  |  |  |
| 4. | Низкий старт. | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие |  |
|  | Челночный бег |  |
|  | координационных качеств. Основы обучения двигательным действиям |  |
|  | 10м х3р |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 5. | Старты из различного положения тела | Специальные беговые упражнения. Развитие координационных качеств. |  |
|  | Основы обучения двигательным действиям |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель с места и на дальность. | Метание мяча *(150* *г)* в цель с 6 м |  |
|  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых |  |
|  |  |  |
|  |  | качеств. Правила соревнований по метанию |  |
|  |  |  |  |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Техника выполнения упражнений |  |
| 8. | Наклон вперёд из положения стоя на скамье | ОРУ на развитие гибкости |  |
|  |  |  |  |
| 9. | Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из | Прыжок в длину с места. Развития скоростно-силовых качеств. Правила |  |
|  | положения лежа за 1 мин. | соревнований |  |
|  |  |  |  |
| 10. | Подтягивание из виса (м), из виса лежа(д) | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба).. |  |
| 11- | Прыжок в высоту с трёх шагов, способом | Бег 4 мин. Преодоление препятствий горизонтальных препятствий. Развитие |  |
| 12 | перешагиванием. | выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении |  |
|  |  | упражнений |  |
| 13. | Кросс 1000 м. | Кросс 1000 м. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц |  |
|  |  |  |  |
| 14. | Правила Т.Б. при занятиях баскетболом. Подвижные | Подвижные игры с элементами баскетбола. Физические качества |  |
|  | игры с элементами баскетбола. | баскетболиста. |  |
| 15. | Развитие координационных способностей средствами | Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных |  |
|  | баскетбола. | способностей, работа с б/б мячом и без мяча. |  |
| 16. | Основные технические приёмы баскетбола. | Развитие координационных способностей средствами баскетбола. |  |
| 17. | Ловля и передача мяча на месте | Основные технические приёмы баскетбола. Ловля и передача мяча на месте |  |
| 18. | Ловля и передача мяча в движении. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. ОРУ. Развитие |  |
|  |  | координационных способностей |  |
|  |  |  |  |
| 19. | Ловля и передача мяча в квадрате. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. ОРУ. Развитие |  |
|  |  | координационных способностей |  |
|  |  |  |  |
| 20. | Ведение на месте правой *(левой)* рукой. | Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение мяча |  |
| 21. | Ведение мяча правой *(левой)* рукой в движении. | Ведение мяча шагом, бегом, по сигналу, с ускорением. |  |
|  |  |  |  |
| 22. | Правила и технические приемы игры | Отработка техники игры. Правила игры. Учебная игра. |  |
| 23. | Броски мяча в кольцо двумя руками | Броски в кольцо с точек и в движении. Бросок мяча после ведения. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | от груди в движении. |  |  |
| 24. | Эстафеты с элементами баскетбола. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча, передачи мяча. |  |
|  |  |  |  |
| 25- | Игра в мини-баскетбол | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила |  |
| 27 |  | игры, судейство. |  |
| 28. | Правила Т.Б при занятиях гимнастикой. Строевая | Правила ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений |  |
|  | подготовка. Повороты. | для сохранения правильной осанки. Повороты «Направо», «Налево», |  |
|  |  | «Кругом». Строевой шаг. |  |
|  |  |  |  |
| 29. | Перестроение из колонны по одному в колонну по | Укрепление здоровья, повышение умственной и физической |  |
|  | четыре. Дроблением и сведением | работоспособности средствами физической культуры. Перестроение из 1 в 2 |  |
|  |  | шеренги, из 1 в 3 шеренги, в колонны по 4. |  |
| 30. | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну | Скелет. Осанка и здоровье. Перестроение из колонны в движении. |  |
|  | по одному разведением и слиянием, по восемь в |  |  |
|  | движении. |  |  |
|  |  |  |  |
| 31. | ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастическом | Мышцы и их значение. Значение физкультуры для укрепления мышц. ОРУ с |  |
|  | бревне (девочки), упражнения на перекладине | мячами и гимнастическими палками. |  |
|  | (мальчики). |  |  |
|  |  |  |  |
| 32. | Кувырок вперед и назад. Перекаты. (самбо, страховка, | Кувырок вперед и назад. Перекаты. ОРУ с предметами. |  |
|  | самостраховка) |  |  |
|  |  |  |  |
| 33. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лежа | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа с помощью. ОРУ с |  |
|  | с помощью.(самбо) | предметами. |  |
|  |  |  |  |
| 34. | Стойка на лопатках(самбо) | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. |  |
|  | Развитие координационных способностей |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 35. | Акробатическое соединение из разученных элементов | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. |  |
|  | Развитие координационных способностей |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 36. | Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев | Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевой шаг, |  |
|  | размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги |  |
|  | (девочки).Вис согнувшись и прогнувшись. |  |
|  | врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 37. | Опорный прыжок: вскок в упор присев. | Опорный прыжок: вскок в упор присев. Развитие координационных |  |
|  | способностей. |  |
|  |  |  |
| 38. | Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок | Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие |  |
|  | прогнувшись | координационных способностей |  |
|  |  |  |  |
| 39. | Прыжки на скакалке за 15 сек и 30 сек. | ОРУ с предметами, прыжки на скакалке, развитие координационных |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | способностей. |  |
| 40. | Основные правила игры в волейбол. Изучение | Основные правила игры в волейбол. Правила Т.Б. при занятиях волейболом. |  |
|  | технических приёмов волейбола без мяча. (Стойка | Технический приём волейбола без мяча. (Стойка игрока). Подвижная игра |  |
|  | игрока, перемещения игрока) | «Пионербол» |  |
| 41. | Передача мяча над собой. | Технический приём волейбола без мяча. (Стойка игрока, перемещения |  |
|  |  | игрока). Подвижная игра «Пионербол» |  |
| 42. | Передача двумя руками сверху на месте. | Технический приём волейбола без мяча. Передача двумя руками сверху на |  |
|  |  | месте. Подвижная игра «Два мяча» |  |
| 43. | Передача двумя руками сверху на месте в парах. | Передача двумя руками сверху на месте, в парах. Подвижная игра «Два |  |
|  |  | мяча» |  |
| 44. | Передача двумя руками сверху на месте и после | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная |  |
|  | передачи вперед. | игра «Пионербол» с элементами волейбола |  |
| 45. | Прием мяча снизу двумя руками. | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием |  |
|  |  | мяча снизу двумя руками над собой. |  |
| 46. | Прием мяча снизу двумя руками в парах | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием |  |
|  |  | мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками в |  |
|  |  | парах. |  |
| 47. | Подача мяча у стены | Нижняя прямая подача – имитация. Подача мяча у стены |  |
| 48. | Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. | Соблюдение Т. Б. правила и судейство. |  |
| 49- | Т.Б. Попеременно двухшажный ход, прохождение | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники попеременно – |  |
| 50 | дистанции 2км. | двухшажного хода. |  |
|  |  |  |  |
| 51 - | Одновременный двухшажный ход , прохождение | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники хода. |  |
| 52 | дистанции 2 км. |  |  |
| 53. | Подъём полуёлочкой. Торможение плугом. | Техника подъёмов и торможение. Эстафеты. |  |
|  |  |  |  |
| 54. | Повороты переступанием. | Отработка техники поворотов, прохождение дистанции 3км. |  |
| 55. | Прохождение дистанции 3 км | Соблюдение дистанции и интервалов. |  |
| 56. | Эстафеты на лыжах | Упражнения для развития выносливости |  |
|  |  |  |  |
| 57. | Прохождение дистанции 2 км на результат | Соблюдение дистанции и интервалов |  |
|  |  |  |  |
| 58. | Спуски и подъёмы | Работа на низких и средних горках. |  |
| 59. | Развития выносливости. | Соблюдение дистанции и интервалов |  |
|  | Прохождение дистанции до 3000м |  |  |
| 60. | Прохождение дистанции свободным стилем до 3 км. | Марш – бросок 3000м. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 61 | Гандбол. Т.Б. Общие понятия технической подготовки | основные способы передвижения игроков по игровому полю.*Следить* за |  |
|  | игрока в гандбол. Основные виды бега и техника | правильностью техники выполнения всех базовых элементов и упражнений. |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | способы их выполнения |  |  |
|  |  |  |  |
| 62. | Гандбол. Техника владения мячом в движении во время | *Знать* и *уметь выполнять* упражнения с мячом. *Осваивать* технику простых |  |
|  | игры. Техника выполнения основных обманных |  |
|  | (базовых) элементов защиты. |  |
|  | движений (финтов), в том числе с мячом. Техника игры |  |
|  |  |  |
|  | в защите, техника вратаря | *Знать* основные(базовые)элементы техники вратаря. |  |
|  |  |  |  |
| 63. | Уметь играть по правилам мини-гандбола и гандбола; | Знать правила игры в гандбол |  |
|  | Судейство. |  |  |
|  |  |  |  |
| 64 - | Освоить технику скрытых верхних передач мяча |  |  |
|  | в гандболе; |  |  |
|  |  |  |  |
| 65. | Т.Б. Волейбол. Передача мяча сверху через сетку | Передача мяча сверху через сетку |  |
| 66. | Прием мяча снизу через сетку | Комбинация из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Игра в мини- |  |
|  |  | волейбол. |  |
| 67. | Нижняя прямая подача. | Нижняя прямая подача – имитация. Подача мяча у стены на заранее |  |
|  |  | установленные отметки: 6, 8, 10 м. |  |
| 68. | Подача мяча у стены на заранее установленные отметки: | Нижняя прямая подача – имитация. |  |
|  | 6, 8, 10 м. |  |  |
| 69 | Подача мяча через сетку | Подача мяча у стены на заранее установленные отметки: 6, 8, 10 м., через |  |
|  |  | сетку |  |
| 70. | Развитие координационных способностей средствами |  |  |
|  | волейбола. |  |  |
| 71 - | Пионербол с элементами волейбола. | Игра в пионербол с элементами волейбола. |  |
| 72 |  |  |  |
| 73. | Игры и игровые задания с ограниченным числом | Работа на точную передачу мяча своему игроку. |  |
|  | игроков (2:2, 3:2,3:3) |  |  |
| 74 - | Игра по упрощённым правилам мини - волейбола | Технический приём и передачи в волейболе |  |
| 78 |  |  |  |
| 79. | Правила Т.Б. при занятиях баскетболом. Подвижные | Подвижные игры с элементами баскетбола. |  |
|  | игры с элементами баскетбола. |  |  |
|  |  |  |  |
| 80. | Развитие координационных способностей | «Мяч соседу». Игры с элементами баскетбола. Развитие координационных |  |
|  |  | способностей |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 81. | Повороты с мячом. Остановка прыжком. | Повороты с мячом. Остановка прыжком. Стойка и передвижения игрока. |  |
|  |  | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила игры в баскетбол. |  |
| 82. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча на |  |
|  |  | месте. Развитие координационных способностей. |  |
| 83. | Ведение мяча с изменением скорости. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. |  |
|  |  |  |  |
| 84. | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля |  |
|  |  | мяча двумя руками от груди в квадрате. |  |
| 85. | Броски мяча в кольцо двумя руками | Передача мяча в парах на месте. Броски мяча в кольцо двумя руками |  |
|  | от груди в движении. | от груди в движении. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие |  |
|  |  | координационных способностей |  |
|  |  |  |  |
| 86 – | Игра в мини-баскетбол | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в |  |
| 89. |  | движении. Броски в цель *(кольцо,* *щит,* *мишень).* ОРУ. Игра в мини- |  |
|  |  | баскетбол. Развитие координационных способностей |  |
|  |  |  |  |
| 90. | Бег 30м на результат. | Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной |  |
|  |  | скоростью. ОРУ. Влияние возрастных особенностей организма и его |  |
|  |  | двигательной функции на физическое развитие и физическую |  |
|  |  | подготовленность школьников |  |
| 91. | Высокий старт *(20–40* *м).* Стартовый разгон | Высокий старт *(20–40* *м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50–60* *м).* |  |
|  | Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |  |
|  |  |  |
| 92. | Низкий старт. Челночный бае 3х10м | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных |  |
|  | качеств. Основы обучения двигательным действиям |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 93. | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные беговые | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие |  |
|  | упражнения | скоростных качеств |  |
|  |  |  |  |
| 94. | Метание малого мяча с места на дальность. | Метание мяча *(150* *г)* |  |
|  |  | с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие |  |
|  |  | скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию |  |
|  |  |  |  |
| 95. | Организация и проведение пеших туристических | Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
|  | походов. Требования техники безопасности и бережного | Олимпийское движение современности |  |
|  |  |  |
|  | отношения к природе. |  |  |
|  |  |  |  |
| 96. | Наклон вперёд из положения сидя | ОРУ на гибкость |  |
| 97. | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места. Развития скоростно-силовых качеств. Правила |  |
|  |  | соревнований |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 98. | Передача эстафетной палочки | Техника передачи, эстафета 4х100м |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 99. | Развития выносливости бег 1000м. | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении |  |
|  |  |  |  | упражнений |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100. | История футбола. Основные правила игры в футбол. | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Развитие |  |
|  |  | Основные приёмы. Стойка игрока. | выносливости. |  |  |  |  |  |  |  |
| 101. | Ведение мяча между стоек правой, левой ногой. | Преодоление препятствий Развитие выносливости. |  |  |  |  |
| 102. | Удар по воротам | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении |  |
|  |  | упражнений. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Нормативы по физической культуре 5 класс** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |  |  |
|  |  | **Упражнения, 5 класс** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Челночный бег 4×9 м, сек |  |  | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 30 м, с |  |  | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 5,7 | 6,2 | 6,7 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 60 м, с |  |  | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 300 м, мин, с |  |  | 1,02 | 1,06 | 1,12 | 1,05 | 1,10 | 1,15 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 1000 м, мин, с |  |  | 4,30 | 4,50 | 5,20 | 4,50 | 5,10 | 5,40 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 2000 м |  |  |  | Без учета времени |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кросс 1,5 км, мин, с |  |  | 8,50 | 9,30 | 10,0 | 9,00 | 9,40 | 10,30 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подтягивание на перекладине из виса, раз |  |  | 7 | 5 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз |  |  |  |  |  | 15 | 10 | 8 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно |  | 39 | 33 | 27 | 28 | 23 | 20 |  |  |
|  | за 1 мин, раз |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места, см |  |  | 170 | 160 | 140 | 160 | 150 | 130 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега, см |  |  | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на лыжах 1 | км ,мин, сек | 6,30 | 7,00 | 7,40 | 7,00 | 7,30 | 8,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на лыжах 2 | км ,мин, сек |  | Без учета времени |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Одновременный бесшажный ход |  | Техника на лыжах |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Подъем «елочкой» |  |  |  |  |  |  |  |
| Спуск в «ворота» из палок |  |  |  |  |  |  |  |
| Торможение «плугом» |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча бегом в баскетболе |  |  |  | Техника |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин | 70 | 60 | 55 |  | 60 | 50 | 30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз | 34 | 32 | 30 |  | 38 | 36 | 34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плавание без учета времени, м | 50 | 25 | 12 |  | 25 | 20 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**1.5.Календарно – тематическое планирование. 6 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Наименование разделов, тем** | ***Теоретическая часть, УУД*** |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1. | История лёгкой атлетики. Возникновение | Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на |  |
|  | плавания. Плавание, как средство отдыха | физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Запоминают |  |
|  |  | имена выдающихся отечественных пловцов – олимпийских чемпионов. |  |
|  |  |  |  |
| 2. | Бег с ускорением 30м на время | Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. |  |
|  |  | Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на |  |
|  |  | физическое развитие и физическую подготовленность школьников |  |
| 3. | Высокий старт *(20–40* *м).* Стартовый разгон. | Высокий старт *(20–40* *м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(60м)* Развитие |  |
|  | Бег 60м на результат | скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |  |
|  |  |  |  |
| 4. | Низкий старт. | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных |  |
|  | Челночный бег |  |
|  | качеств. Основы обучения двигательным действиям |  |
|  | 10м х3р |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 5. | Старты из различного положения тела | . Специальные беговые упражнения. Развитие координационных качеств. |  |
|  | Основы обучения двигательным действиям |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель на месте, | Метание мяча *(150* *г)* в цель с 6 м |  |
|  | на дальность. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
|  |  | Правила соревнований по метанию |  |
|  |  |  |  |
| 7. | Правила техники безопасности на воде. | Олимпийское движение современности. Описывают технику выполнения |  |
|  | Упражнения изучения техники | плавательных упражнений |  |
|  | плавания.(теория) |  |  |
| 8. | Наклон вперёд из положения стоя на скамье | ОРУ на развитие гибкости |  |
|  |  |  |  |
| 9. | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места. Развития скоростно-силовых качеств. Правила |  |
|  | соревнований |  |
|  |  |  |
| 10. | Подтягивание из виса (м), из виса лежа (дев) | Знать технику упражнения, уметь оценивать товарища . |  |
| 11. | Поднимание туловища из положения лежа за |  |  |
|  | 1 мин. |  |  |
| 12 | Прыжок в высоту с трёх шагов, способом | Бег 4 мин. Преодоление препятствий горизонтальных препятствий. Развитие |  |
|  | перешагиванием. | выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 13. | Кросс 1000 м. | Кросс 1000 м. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц |
|  |  |  |
| 14. | Правила Т.Б. при занятиях баскетболом. | Подвижные игры с элементами баскетбола. Физические качества |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. | баскетболиста. |
| 15. | Развитие координационных способностей | Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных |
|  | средствами баскетбола. | способностей, работа с б/б мячом и без мяча. |
| 16. | Основные технические приёмы баскетбола. | Развитие координационных способностей средствами баскетбола. |
| 17. | Ловля и передача мяча на месте | Основные технические приёмы баскетбола. Ловля и передача мяча на месте |
| 18. | Ловля и передача мяча в движении. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. ОРУ. Развитие координационных |
|  |  | способностей |
|  |  |  |
| 19. | Ловля и передача мяча в квадрате. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. ОРУ. Развитие координационных |
|  |  | способностей |
|  |  |  |
| 20. | Ведение на месте правой *(левой)* рукой. | Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение мяча |
| 21. | Ведение мяча правой *(левой)* рукой в | Ведение мяча шагом, бегом, по сигналу, с ускорением. |
|  | движении. |  |
|  |  |  |
| 22. | Правила и технические приемы игры | Отработка техники игры. Правила игры. Учебная игра. |
| 23. | Броски мяча в кольцо двумя руками | Броски в кольцо с точек и в движении. Бросок мяча после ведения. |
|  | от груди в движении. |  |
| 24. | Эстафеты с элементами баскетбола. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча, передачи мяча. |
|  |  |  |
| 25-27 | Игра в мини-баскетбол | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила |
|  |  | игры, судейство. |
| 28. | Правила Т.Б при занятиях гимнастикой. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты «Направо», «Налево», «Кругом». |
|  | Строевая подготовка. Повороты. | Строевой шаг. |
|  |  |  |
| 29. | Перестроение из колонны по одному в | Перестроение из 1 в 2 шеренги, из 1 в 3 шеренги, в колонны по 4. |
|  | колонну по четыре. Дроблением и |  |
|  | сведением |  |
| 30. | Перестроение из колонны по два и по | Перестроение из колонны в движении. |
|  | четыре в колонну по одному разведением и |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | слиянием, по восемь в движении. |  |  |
|  |  |  |  |
| 31. | ОРУ с предметами. Упражнения на | ОРУ с мячами и гимнастическими палками. |  |
|  | гимнастическом бревне (девочки), |  |  |
|  | упражнения на перекладине (мальчики). |  |  |
|  |  |  |  |
| 32. | Кувырок вперед и назад. Перекаты. (Самбо) | Кувырок вперед и назад. Перекаты. ОРУ с предметами. |  |
|  |  |  |  |
| 33. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа с помощью. ОРУ с |  |
|  | положения лежа с помощью. (Самбо) | предметами. |  |
|  |  |  |  |
| 34. | Стойка на лопатках. (Самбо) | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. |  |
|  | Развитие координационных способностей |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 35. | Акробатическое соединение из разученных | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. |  |
|  | элементов | Развитие координационных способностей |  |
|  |  |  |  |
| 36. | Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис | Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевой шаг, |  |
|  | присев (девочки).Вис согнувшись и | размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги |  |
|  | прогнувшись. | врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). |  |
|  |  |  |  |
| 37. | Опорный прыжок: вскок в упор присев. | Опорный прыжок: вскок в упор присев. Развитие координационных |  |
|  | способностей. |  |
|  |  |  |
| 38. | Опорный прыжок: вскок в упор присев, | Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие |  |
|  | соскок прогнувшись | координационных способностей |  |
|  |  |  |  |
| 39. | Прыжки на скакалке за 15 сек и 30 сек. | ОРУ с предметами, прыжки на скакалке, развитие координационных |  |
|  | способностей. |  |
|  |  |  |
| 40. | Основные правила игры в волейбол. | Основные правила игры в волейбол. Правила Т.Б. при занятиях волейболом. |  |
|  | Изучение технических приёмов волейбола | Технический приём волейбола без мяча. (Стойка игрока). Подвижная игра |  |
|  | без мяча. (Стойка игрока, перемещения | «Пионербол» |  |
|  | игрока) |  |  |
| 41. | Подвижная игра «Пионербол» с элементами | Технический приём волейбола без мяча. (Стойка игрока, перемещения игрока). |  |
|  | волейбола | Подвижная игра «Пионербол» |  |
|  |  |  |  |
| 42. | Передача двумя руками сверху на месте. | Технический приём волейбола без мяча. Передача двумя руками сверху на |  |
|  |  | месте. Подвижная игра «Два мяча» |  |
| 43. | Передача двумя руками сверху на месте в | Передача двумя руками сверху на месте, в парах. Подвижная игра «Два мяча» |  |
|  | парах. |  |  |
| 44. | Передача двумя руками сверху на месте и | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | после передачи вперед. | игра «Пионербол» с элементами волейбола |  |
| 45. | Прием мяча снизу двумя руками. | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча |  |
|  |  | снизу двумя руками над собой. |  |
| 46. | Прием мяча снизу двумя руками в парах | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча |  |
|  |  | снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. |  |
| 47. | Подача мяча у стены | Нижняя прямая подача – имитация. Подача мяча у стены |  |
| 48-49 | Т.Б. Попеременно двухшажный ход, | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники попеременно – |  |
|  | прохождение дистанции 2км. | двухшажного хода. |  |
|  |  |  |  |
| 50-51 | Одновременный двухшажный ход , | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники хода. |  |
|  | прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 52. | Подъём полуёлочкой. Торможение плугом. | Техника подъёмов и торможение. Эстафеты. |  |
|  |  |  |  |
| 53. | Повороты переступанием. | Отработка техники поворотов, прохождение дистанции 3км. |  |
| 54. | Прохождение дистанции 3 км | Соблюдение дистанции и интервалов. |  |
| 55. | Эстафеты на лыжах | Упражнения для развития выносливости |  |
|  |  |  |  |
| 56. | Прохождение дистанции 2 км на результат | Соблюдение дистанции и интервалов |  |
|  |  |  |  |
| 57. | Спуски и подъёмы | Работа на низких и средних горках. |  |
| 58. | Развития выносливости. | Соблюдение дистанции и интервалов |  |
|  | Прохождение дистанции до 3000м |  |  |
| 59. | Прохождение дистанции свободным стилем | Упражнения для развития выносливости. Соблюдение дистанции и интервалов |  |
|  | до 3 км. |  |  |
| 60. | Гандбол. Т.Б. Основные правила игры в | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их |  |
|  | гандбол. | самостоятельно. |  |
| 61. | Гандбол. Ловля и передача мяча двумя | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники |  |
|  | руками на месте и в движении без |  |
|  | игровых приёмов и действий |  |
|  | сопротивления защитника. |  |
|  |  |  |
| 62. | Гандбол. Броски мяча сверху, снизу и | Соблюдают технику безопасности. |  |
|  | сбоку. |  |  |
| 63. | Гандбол. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов. |  |
|  | Перехват мяча. Игра вратаря. |  |  |
| 64. | Т.Б. Волейбол. Передача мяча сверху через | мяча снизу через сетку |  |
|  | сетку |  |  |
| 65. | Прием мяча снизу через сетку | Передача мяча сверху через сетку. Прием |  |
| 66. | Нижняя прямая подача. | Техника выполнения нижней подачи. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 67. | Подача мяча у стены на заранее | Нижняя прямая подача – имитация. Подача мяча у стены на заранее |  |
|  | установленные отметки: 6, 8, 10 м. | установленные |  |
| 68 | Подача мяча через сетку | Техника выполнения подачи мяча |  |
|  |  |  |  |
| 69. | Развитие координационных способностей | Соблюдают технику безопасности. |  |
|  | средствами волейбола. |  |  |
| 70 -71 | Пионербол с элементами волейбола. | Игра в пионербол с элементами волейбола. |  |
| 72. | Игры и игровые задания с ограниченным | Работа на точную передачу мяча своему игроку. |  |
|  | числом игроков (2:2, 3:2,3:3) |  |  |
| 73-78 | Игра по упрощённым правилам мини - | Технический приём и передачи в волейболе |  |
|  | волейбола |  |  |
| 79. | Правила Т.Б. при занятиях баскетболом. | Подвижные игры с элементами баскетбола. |  |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. |  |  |
|  |  |  |  |
| 80. | Развитие координационных способностей | «Мяч соседу». Игры с элементами баскетбола. Развитие координационных |  |
|  |  | способностей |  |
|  |  |  |  |
| 81. | Повороты с мячом. Остановка прыжком. | Повороты с мячом. Остановка прыжком. Стойка и передвижения игрока. |  |
|  |  | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила игры в баскетбол. |  |
| 82. | Сочетание приемов передвижений и | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча на месте. |  |
|  | остановок игрока. | Развитие координационных способностей. |  |
| 83. | Ведение мяча с изменением скорости. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. |  |
|  |  |  |  |
| 84. | Ловля мяча двумя руками от груди в | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля |  |
|  | квадрате. | мяча двумя руками от груди в квадрате. |  |
| 85. | Броски мяча в кольцо двумя руками | Передача мяча в парах на месте. Броски мяча в кольцо двумя руками |  |
|  | от груди в движении. | от груди в движении. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие |  |
|  |  | координационных способностей |  |
|  |  |  |  |
| 86 – 89. | Игра в мини-баскетбол | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. |  |
|  |  | Броски в цель *(кольцо,* *щит,* *мишень).* ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие |  |
|  |  | координационных способностей |  |
|  |  |  |  |
| 90. | Бег 30м на результат. | Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. |  |
|  |  | ОРУ. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции |  |
|  |  | на физическое развитие и физическую подготовленность школьников |  |
| 91. | Высокий старт *(20–40* *м).* Стартовый разгон | Высокий старт *(20–40* *м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50–60* *м).* |  |
|  | Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |  |
|  |  |  |
| 92. | Низкий старт. Челночный бае 3х10м | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Основы обучения двигательным действиям |  |
|  |  |  |  |
| 93. | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие |  |
|  | беговые упражнения | скоростных качеств |  |
|  |  |  |  |
| 94. | Метание малого мяча с места на дальность. | Метание мяча *(150* *г)* |  |
|  |  | с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие |  |
|  |  | скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию |  |
|  |  |  |  |
| 95. | Организация и проведение пеших | Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
|  | туристических походов. Требования техники | Олимпийское движение современности |  |
|  |  |  |
|  | безопасности и бережного отношения к |  |  |
|  | природе. |  |  |
|  |  |  |  |
| 96. | Наклон вперёд из положения сидя | ОРУ на гибкость |  |
| 97. | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места. Развития скоростно-силовых качеств. Правила |  |
|  |  | соревнований |  |
|  |  |  |  |
| 98. | Передача эстафетной палочки | Техника передачи, эстафета 4х100м |  |
|  |  |  |  |
| 99. | Развития выносливости бег 1000м. | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении |  |
|  |  | упражнений |  |
| 100. | История футбола. Основные правила игры в | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Развитие |  |
|  | футбол. Основные приёмы. Стойка игрока. | выносливости. |  |
| 101. | Ведение мяча между стоек правой, левой | Преодоление препятствий Развитие выносливости. |  |
|  | ногой. |  |  |
| 102. | Удар по воротам | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении |  |
|  | упражнений. |  |
|  |  |  |

**Нормативы по физической культуре 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| **Упражнения, 6 класс** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  | 4 | 3 | 5 |  | 4 | 3 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 4×9 м, сек | 10,0 |  | 10,5 | 11,5 | 10,3 |  | 10,7 | 11,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м, с | 5,5 |  | 5,8 | 6,2 | 5,8 |  | 6,1 | 6,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м, с | 9,8 |  | 10,2 | 11,1 | 10,0 |  | 10,7 | 11,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 500 метров, мин |  |  |  |  |  | 2,22 |  | 2,55 | 3,20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1.000 метров, мин | 4,20 |  | 4,45 | 5,15 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2.000 метров | без времени |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 13,30 |  | 14,00 | 14,30 | 14,00 |  | 14,30 | 15,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 19,00 |  | 20,00 | 22,00 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места, см | 175 |  | 165 | 145 | 165 |  | 155 | 140 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине | 8 |  | 6 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания в упоре лежа | 20 |  | 15 | 10 | 15 |  | 10 | 5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из положения сидя | 10 |  | 6 | 3 | 14 |  | 11 | 8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз | 40 |  |  | 35 | 25 | 35 |  |  | 30 | 20 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 |  | 44 | 42 | 48 |  | 46 | 44 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.6** | **Календарно – тематическое планирование. 7 класс** |  |  |
|  |  |  |  |
| **№п\п** | **Наименование разделов, тем** | ***Теоретическая часть, УУД*** |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1. |  | История лёгкой атлетики. Плавание. Влияние | Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на |  |
|  |  | занятий плаванием на развитие выносливости. | физическое развитие и физическую подготовленность школьников. |  |
|  |  |  | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и |  |
|  |  |  | основных систем организма. |  |
|  |  |  |  |  |
| 2. |  | Бег с ускорением 30м на время | Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. |  |
|  |  |  | Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на |  |
|  |  |  | физическое развитие и физическую подготовленность школьников |  |
| 3. |  | Высокий старт *(30–40* *м).* Стартовый разгон. Бег | Высокий старт *(20–40* *м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(60м)* Развитие |  |
|  |  | 60м на результат | скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |  |
|  |  |  |  |  |
| 4. |  | Низкий старт. | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных |  |
|  |  | Челночный бег |  |
|  |  | качеств. Основы обучения двигательным действиям |  |
|  |  | 10м х3р |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 5. |  | Бег в равномерном темпе до 20 мин. | Специальные беговые упражнения. Развитие координационных качеств. |  |
|  |  | Основы обучения двигательным действиям |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 6. |  | Метание теннисного мяча в цель на месте, на | Метание мяча *(150* *г)* в цель10-12 м |  |
|  |  | дальность. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых |  |
|  |  |  | качеств. Правила соревнований по метанию |  |
|  |  |  |  |  |
| 7. |  | Плавание. Правила соревнований и определение | Оказывают помощь в подготовке и проведение занятий. |  |
|  |  | победителей. Т.Б на воде. |  |  |
| 8. |  | Наклон вперёд из положения сидя, стоя со | ОРУ на развитие гибкости |  |
|  |  | скамьи. |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 9. |  | Прыжок в длину с места. Поднимание туловища | Прыжок в длину с места. Развития скоростно-силовых качеств. Правила |  |
|  |  | из положения лежа за 1 мин. | соревнований |  |
|  |  |  |  |  |
| 10. |  | Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д) | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба).. |  |
| 11-12 | Процесс совершенствования прыжков в высоту. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её |  |
|  |  |  | самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | освоения. |
| 13. | Кросс 1500 м. | Кросс 1500м. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц |
|  |  |  |
| 14. | Правила Т.Б. при занятиях баскетболом. История | Изучают историю баскетбола, овладевают основными приёмами игры в |
|  | баскетбола, основные правила игры. | баскетбол. |
| 15. | Развитие координационных способностей | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. |
|  | средствами баскетбола. |  |
| 16. | Основные технические приёмы баскетбола. | Освоение техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники |
|  |  | безопасности. |
| 17. | Ловля и передача мяча на месте, в движении | Основные технические приёмы баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, в |
|  | двумя руками от груди . | движении. |
| 18. | Передача мяча одной рукой от плеча в движении | Освоение техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила |
|  | с пассивным сопротивлением защитника. | безопасности. |
|  |  |  |
| 19. | Ведение мяча в низкой, средней стойке на месте, | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники |
|  | в движении по прямой. | игровых приёмов и действий. |
|  |  |  |
| 20. | Правила и технические приемы игры | Отработка техники игры. Правила игры. Учебная игра. |
| 21. | Штрафной бросок. Броски мяча в кольцо одной, | Овладевают основными приёмами в баскетбол. |
|  | двумя руками. |  |
|  |  |  |
| 22. | Броски мяча в кольцо в движении | Овладевают основными приёмами в баскетбол. Соблюдают Т,Б. |
| 23. | Броски мяча в кольцо в движении. | Броски в кольцо с точек и в движении. Бросок мяча после ведения. |
| 24. | Эстафеты с элементами баскетбола. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча, передачи мяча. |
|  |  |  |
| 25-27 | Учебная игра в баскетбол | Игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры, |
|  |  | судейство. |
| 28. | Правила Т.Б при занятиях гимнастикой. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты «Пол- оборота направо», «Пол- |
|  | Строевая подготовка. Повороты. | оборота налево», «Кругом». Строевой шаг. |
|  |  |  |
| 29. | История спортивной, художественной | Правила Т.Б и страховки во время занятий физ. упражнений. |
|  | гимнастики. |  |
| 30. | Значение гимнастических упражнений для | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения |
|  | сохранения правильной осанки. | правильной осанки. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 31. | ОРУ в парах. Упражнения на гимнастическом | ОРУ с мячами и гимнастическими палками. |  |
|  | бревне (девочки), упражнения на перекладине |  |  |
|  | (мальчики). |  |  |
|  |  |  |  |
| 32. | Кувырок вперед и назад. Перекаты. (самбо) | Кувырок вперед и назад. Перекаты. ОРУ с предметами. |  |
|  |  |  |  |
| 33. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа с помощью. ОРУ с |  |
|  | положения лежа. Самостраховка.(самбо) | предметами. |  |
|  |  |  |  |
| 34. | Кувырок вперёд в стойку на лопатках(мал), | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. |  |
|  | кувырок назад в полушпагат(дев). (Самбо) |  |
|  | Развитие координационных способностей |  |
|  | страховка, самостраховка. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 35. | Акробатическое соединение из разученных | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. |  |
|  | элементов | Развитие координационных способностей |  |
|  |  |  |  |
| 36. | Висы и упоры. Стойка на голове с согнутыми | Правила страховки во время выполнения упражнений. |  |
|  | ногами (мал). |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 37. | Опорный прыжок через гимнастического козла. | Опорный прыжок: ноги врозь Развитие координационных способностей. |  |
| 38. | Опорный прыжок через гимнастического коня. | Опорный прыжок: согнув ноги с боку. Развитие координационных |  |
|  | способностей |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 39. | Прыжки на скакалке за 15 сек и 30 сек. | ОРУ с предметами, прыжки на скакалке, развитие координационных |  |
|  | способностей. |  |
|  |  |  |
| 40. | Основные правила игры в волейбол. Изучение | Основные правила игры в волейбол. Правила Т.Б. при занятиях волейболом. |  |
|  | технических приёмов волейбола без мяча. | Технический приём волейбола без мяча. (Стойка игрока). Подвижная |  |
|  | (Стойка игрока, перемещения игрока) |  |  |
| 41. | Передача над собой через сетку. | Технический приём волейбола без мяча. (Стойка игрока, перемещения |  |
|  |  | игрока). |  |
| 42. | Передача двумя руками сверху на месте, в парах. | Технический приём волейбола без мяча. Передача двумя руками сверху на |  |
|  |  | месте. |  |
| 43. | Передача двумя руками сверху на месте и после | Передача двумя руками сверху на месте, в парах. |  |
|  | передачи вперед. |  |  |
| 44. | Прием мяча снизу двумя руками. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их |  |
|  |  | самостоятельно. |  |
| 45. | Прием мяча снизу двумя руками в парах | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Соблюдение Т.Б. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 46. | Нижняя прямая подача мяча. | Нижняя прямая подача – имитация. |  |
| 47-48 | Учебная игра в волейбол. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов. |  |
| 49-50 | Т.Б. Попеременно двухшажный ход, | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники попеременно – |  |
|  | прохождение дистанции 2км. | двухшажного хода. |  |
|  |  |  |  |
| 51 | Одновременный двухшажный ход , прохождение | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники хода. |  |
|  | дистанции 2км. |  |  |
|  |  |  |  |
| 52 | Подъём в гору скользящим шагом. | Обработка техники хода. |  |
|  |  |  |  |
| 53. | Поворот на месте махом. | Техника подъёмов и торможение. Эстафеты. |  |
|  |  |  |  |
| 54. | Прохождение дистанции 3 км | Соблюдение дистанции и интервалов. |  |
| 55. | Эстафеты на лыжах | Соблюдение дистанции и интервалов. |  |
| 56. | Прохождение дистанции 2км на результат | Упражнения для развития выносливости |  |
|  |  |  |  |
| 57. | Спуски и подъёмы | Работа на низких и средних горках. |  |
|  |  |  |  |
| 58. | Развития выносливости. | Соблюдение дистанции и интервалов. |  |
|  | Прохождение дистанции 4000м |  |
|  |  |  |
| 59. | Прохождение дистанции свободным стилем до 3 | Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные |  |
|  | км. | компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем. |  |
| 60 | Прохождение дистанции свободным стилем до 3 | Упражнения для развития выносливости. Соблюдение дистанции и |  |
|  | км. | интервалов |  |
| 61 | Гандбол. Т.Б. Основные правила игры в гандбол. | Знать правила игры, судейство. |  |
|  |  |  |  |
| 62. | Гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники |  |
|  | месте и в движении без сопротивления |  |
|  | игровых приемов и действий. |  |
|  | защитника. |  |
|  |  |  |
| 63 | Гандбол. Броски мяча сверху, снизу и сбоку. | Соблюдают правила безопасности. |  |
| 64 | Гандбол. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов. |  |
|  | Перехват мяча. Игра вратаря. |  |
|  |  |  |
| 65. | Т.Б. Волейбол. Передача мяча сверху через сетку | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча |  |
|  |  | снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. |  |
|  |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. |  |
| 66 - | Прием мяча снизу через сетку | Передача мяча сверху через сетку. Прием мяча снизу через сетку |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 67. |  |  |
| 68. | Нижняя прямая подача. | Комбинация из разученных элементов. Нижняя прямая подача. |
| 69-70. | Подача мяча у стены на заранее установленные | Нижняя прямая подача – имитация. Подача мяча у стены на заранее |
|  | отметки: 6, 8, 10 м. | установленные отметки: 6, 8, 10 м. |
| 71 | Подача мяча через сетку | Нижняя прямая подача – имитация. Подача мяча у стены на заранее |
|  |  | установленные отметки: 6, 8, 10 м., через сетку |
| 72. | Развитие координационных способностей | Используют данные упражнения |
|  | средствами волейбола. | для развития координации. |
| 73 -74 | Учебная игра в волейбол. | Игра в волейбол. |
| 75. | Игры и игровые задания с ограниченным числом | Работа на точную передачу мяча своему игроку. |
|  | игроков (2:2, 3:2,3:3) |  |
| 76 - | Учебная игра в волейбол. | Технический приём и передачи в волейболе |
| 78 |  |  |
| 79. | Правила Т.Б. при занятиях баскетболом. | Подвижные игры с элементами баскетбола. |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. |  |
|  |  |  |
| 80. | Развитие координационных способностей | «Мяч соседу». Игры с элементами баскетбола. Развитие координационных |
|  |  | способностей |
|  |  |  |
| 81. | Повороты с мячом. Остановка прыжком. | Повороты с мячом. Остановка прыжком. Стойка и передвижения игрока. |
|  |  | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила игры в баскетбол. |
| 82. | Сочетание приемов передвижений и остановок | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча на месте. |
|  | игрока. | Развитие координационных способностей. |
| 83. | Ведение мяча с изменением скорости. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. |
|  |  |  |
| 84. | Перехват мяча. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в |
|  |  | зависимости от ситуаций и условий. |
| 85. | Штрафной, бросок. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди в движении. Развитие |
|  | Бросок в движении. | координационных способностей |
|  |  |  |
| 86– | Учебная игра в баскетбол | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. |
| 89. |  | Броски в цель *(кольцо,* *щит,* *мишень).* ОРУ. Игра в баскетбол. Развитие |
|  |  | координационных способностей |
|  |  |  |
| 90. | Бег 30м на результат. | Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной |
|  |  | скоростью. ОРУ. Влияние возрастных особенностей организма и его |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | двигательной функции на физическое развитие и физическую |  |
|  |  | подготовленность школьников |  |
| 91. | Высокий старт *(30–40* *м).* Стартовый разгон | Высокий старт *(20–40* *м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50–60* *м).* |  |
|  | Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |  |
|  |  |  |
| 92. | Низкий старт. Челночный бег 3х10м | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных |  |
|  | качеств. Основы обучения двигательным действиям |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 93. | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные беговые | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие |  |
|  | упражнения | скоростных качеств |  |
|  |  |  |  |
| 94. | Метание малого мяча с места на дальность. | Метание мяча *(150* *г)* |  |
|  |  | с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие |  |
|  |  | скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию |  |
|  |  |  |  |
| 95. | Организация и проведение пеших туристических | Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
|  | походов. Требования техники безопасности и | Олимпийское движение современности |  |
|  | бережного отношения к природе. |  |  |
|  |  |  |  |
| 96. | Наклон вперёд из положения сидя | ОРУ на гибкость |  |
| 97. | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места. Развития скоростно-силовых качеств. Правила |  |
|  |  | соревнований |  |
|  |  |  |  |
| 98. | Передача эстафетной палочки | Техника передачи, эстафета 4х100м |  |
|  |  |  |  |
| 99. | Развития выносливости бег 1000м. | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении |  |
|  |  | упражнений |  |
| 100. | История футбола. Основные правила игры в | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Развитие |  |
|  | футбол. Основные приёмы. Стойка игрока. | выносливости. |  |
| 101. | Ведение мяча между стоек правой, левой ногой. | Преодоление препятствий Развитие выносливости. |  |
| 102. | Удар по воротам | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении |  |
|  | упражнений. |  |
|  |  |  |

**Нормативы по физической культуре 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| **Упражнения, 7 класс** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  | 4 | 3 | 5 |  | 4 | 3 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 4×9 м, сек | 9,8 |  | 10,3 | 10,8 | 10,1 |  | 10,5 | 11,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м, с | 5,0 |  | 5,3 | 5,6 | 5,3 |  | 5,6 | 6,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м, с | 9,4 |  | 10,0 | 10,8 | 9,8 |  | 10,4 | 11,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 500 метров, мин |  |  |  |  | 2,15 |  | 2,25 | 2,40 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1.000 метров, мин | 4,10 |  | 4,30 | 5,00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2.000 метров, мин | 9,30 |  | 10,15 | 11,15 | 11,00 |  | 12,40 | 13,50 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 12,30 |  | 13,30 | 14,00 | 13,30 |  | 14,00 | 15,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 18,00 |  | 19,00 | 20,00 | 20,00 |  | 25,00 | 28,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места, см | 180 |  | 170 | 150 | 170 |  | 160 | 145 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине | 9 |  | 7 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания в упоре лежа | 23 |  | 18 | 13 | 18 |  | 12 | 8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из положения сидя | 11 |  | 7 | 4 | 16 |  | 13 | 9 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз | 45 |  | 40 | 35 | 38 |  | 33 | 25 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 |  | 44 | 42 | 52 |  | 50 | 48 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**1.7. Календарно – тематическое планирование. 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Наименование разделов, тем** | ***Теоретическая часть, УУД*** |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1. | История лёгкой атлетики. Плавание. Способы | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её |  |
|  | транспортировки пострадавшего в воде. | самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе |  |
|  |  | освоения. |  |
|  |  |  |  |
| 2. | Бег с ускорением 30м на время | Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. |  |
|  |  | Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на |  |
|  |  | физическое развитие и физическую подготовленность школьников |  |
| 3. | Высокий старт *(30–40* *м).* Стартовый разгон. Бег | Высокий старт *(20–40* *м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(60м)* Развитие |  |
|  | 60м на результат | скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |  |
|  |  |  |  |
| 4. | Низкий старт. | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных |  |
|  | Челночный бег |  |
|  | качеств. Основы обучения двигательным действиям |  |
|  | 10м х3р |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 5. | Бег в равномерном темпе до 20 мин. | . Специальные беговые упражнения. Развитие координационных качеств. |  |
|  | Основы обучения двигательным действиям |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель на месте, на | Метание мяча *(150* *г)* в цель10-12 м |  |
|  | дальность. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых |  |
|  |  | качеств. Правила соревнований по метанию |  |
|  |  |  |  |
| 7. | Плавание. Правила соревнований, правила | Оказывают помощь в подготовке и проведение занятий. |  |
|  | судейства. Т.Б на воде. |  |  |
| 8. | Наклон вперёд из положения сидя | ОРУ на развитие гибкости |  |
|  |  |  |  |
| 9. | Прыжок в длину с места. Поднимание туловища | Прыжок в длину с места. Развития скоростно-силовых качеств. Правила |  |
|  | из положения лежа за 1 мин. | соревнований |  |
|  |  |  |  |
| 10. | Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д) | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба).. |  |
| 11-12 | Процесс совершенствования прыжков в высоту. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её |  |
|  |  | самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе |  |
|  |  | освоения. |  |
| 13. | Кросс 1500 м. | Кросс 1500м. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 14. | Правила Т.Б. при занятиях баскетболом. История | Изучают историю баскетбола, овладевают основными приёмами игры в |
|  | баскетбола, основные правила игры. | баскетбол. |
| 15. | Развитие координационных способностей | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. |
|  | средствами баскетбола. |  |
| 16. | Основные технические приёмы баскетбола. | Освоение техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники |
|  |  | безопасности. |
| 17. | Ловля и передача мяча на месте, в движении | Основные технические приёмы баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, в |
|  | двумя руками от груди . | движении. |
| 18. | Передача мяча одной рукой от плеча в движении | Освоение техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила |
|  | с пассивным сопротивлением защитника. | безопасности. |
|  |  |  |
| 19. | Ведение мяча в низкой, средней стойке на месте, | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники |
|  | в движении по прямой. | игровых приёмов и действий. |
|  |  |  |
| 20. | Правила и технические приемы игры | Отработка техники игры. Правила игры. Учебная игра. |
| 21. | Штрафной бросок. Броски мяча в кольцо одной, | Овладевают основными приёмами в баскетбол. |
|  | двумя руками. |  |
|  |  |  |
| 22. | Броски мяча в кольцо в движении | Овладевают основными приёмами в баскетбол. Соблюдают Т,Б. |
| 23. | Броски мяча в кольцо в движении. | Броски в кольцо с точек и в движении. Бросок мяча после ведения. |
| 24. | Эстафеты с элементами баскетбола. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча, передачи мяча. |
|  |  |  |
| 25-27 | Учебная игра в баскетбол | Игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры, |
|  |  | судейство. |
| 28. | Правила Т.Б при занятиях гимнастикой. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты «Пол- оборота направо», «Пол- |
|  | Строевая подготовка. Повороты. | оборота налево», «Кругом». Строевой шаг. |
|  |  |  |
| 29. | История спортивной, художественной | Правила Т.Б и страховки во время занятий физ. упражнений. |
|  | гимнастики. |  |
| 30. | Значение гимнастических упражнений для | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения |
|  | сохранения правильной осанки. | правильной осанки. |
| 31. | ОРУ в парах. Упражнения на гимнастическом | ОРУ с мячами и гимнастическими палками. |
|  | бревне (девочки), упражнения на перекладине |  |
|  | (мальчики). |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 32. | Кувырок вперед и назад. Перекаты. (самбо) | Кувырок вперед и назад. Перекаты. ОРУ с предметами. |  |
|  |  |  |  |
| 33. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа с помощью. ОРУ с |  |
|  | положения лежа, стоя. Самостраховка.(самбо) | предметами. |  |
|  |  |  |  |
| 34. | Кувырок вперёд в стойку на лопатках(мал), | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. |  |
|  | кувырок назад в полушпагат(дев). (Самбо) |  |
|  | Развитие координационных способностей |  |
|  | страховка, самостраховка. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 35. | Акробатическое соединение из разученных | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. |  |
|  | элементов | Развитие координационных способностей |  |
|  |  |  |  |
| 36. | Висы и упоры. Стойка на голове с согнутыми | Правила страховки во время выполнения упражнений. |  |
|  | ногами (мал). |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 37. | Опорный прыжок через гимнастического кола. | Опорный прыжок: ноги врозь Развитие координационных способностей. |  |
| 38. | Опорный прыжок через гимнастического коня. | Опорный прыжок: согнув ноги с боку. Развитие координационных |  |
|  | способностей |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 39. | Прыжки на скакалке за 15 сек и 30 сек. | ОРУ с предметами, прыжки на скакалке, развитие координационных |  |
|  | способностей. |  |
|  |  |  |
| 40. | Основные правила игры в волейбол. Изучение | Основные правила игры в волейбол. Правила Т.Б. при занятиях волейболом. |  |
|  | технических приёмов волейбола без мяча. | Технический приём волейбола без мяча. (Стойка игрока). Подвижная |  |
|  | (Стойка игрока, перемещения игрока) |  |  |
| 41. | Передача над собой через сетку. | Технический приём волейбола без мяча. (Стойка игрока, перемещения |  |
|  |  | игрока). |  |
| 42. | Передача двумя руками сверху на месте, в парах. | Технический приём волейбола без мяча. Передача двумя руками сверху на |  |
|  |  | месте. |  |
| 43. | Передача двумя руками сверху на месте и после | Передача двумя руками сверху на месте, в парах. |  |
|  | передачи вперед. |  |  |
| 44. | Прием мяча снизу двумя руками. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их |  |
|  |  | самостоятельно. |  |
| 45. | Прием мяча снизу двумя руками в парах | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Соблюдение Т.Б. |  |
| 46. | Нижняя прямая подача мяча. | Нижняя прямая подача – имитация. |  |
| 47-48 | Учебная игра в волейбол. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 49-50 | Т.Б. Попеременно двухшажный ход, | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники попеременно – |  |
|  | прохождение дистанции 2км. | двухшажного хода. |  |
|  |  |  |  |
| 51 | Одновременный, двухшажный ход , | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники хода. |  |
|  | прохождение дистанции 2км. |  |  |
|  |  |  |  |
| 52 | Подъём в гору скользящим шагом. | Техника скользящего шага. |  |
|  |  |  |  |
| 53. | Поворот на месте махом. | Техника поворота на месте. |  |
|  |  |  |  |
| 54. | Прохождение дистанции 3 км | Отработка техники поворотов, прохождение дистанции 3км. |  |
| 55. | Эстафеты на лыжах | Соблюдение дистанции и интервалов. |  |
| 56. | Прохождение дистанции 2км на результат | Упражнения для развития выносливости |  |
|  |  |  |  |
| 57. | Спуски и подъёмы | Работа на низких и средних горках. |  |
|  |  |  |  |
| 58. | Развития выносливости. | Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные |  |
|  | Прохождение дистанции 4000м | компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем |  |
| 59. | Прохождение дистанции свободным стилем до 3 | Способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной |  |
|  | км. | трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. |  |
| 60 | Прохождение дистанции свободным стилем до 3 | Упражнения для развития выносливости. Соблюдение дистанции и |  |
|  | км. | интервалов |  |
| 61 | Гандбол. Т.Б. Семиметровый штрафной бросок. | Знать правила игры, судейство. |  |
|  |  |  |  |
| 62. | Гандбол. Совершенствование индивидуальной | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники |  |
|  | техники защиты. | игровых приемов и действий. |  |
| 63 | Гандбол. Нападение быстрым прорывом. | Соблюдают правила безопасности. |  |
| 64 | Гандбол. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов. |  |
|  | Перехват мяча. Игра вратаря. |  |
|  |  |  |
| 65. | Т.Б. Волейбол. Передача мяча сверху через сетку | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча |  |
|  |  | снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. |  |
|  |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. |  |
| 66 - | Прием мяча снизу через сетку | Передача мяча сверху через сетку. Прием мяча снизу через сетку |  |
| 67. |  |  |  |
| 68. | Нижняя прямая подача. | Комбинация из разученных элементов. Нижняя прямая подача. |  |
| 69-70. | Подача мяча у стены на заранее установленные | Нижняя прямая подача – имитация. Подача мяча у стены на заранее |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | отметки: 6, 8, 10 м. | установленные отметки: 6, 8, 10 м. |
| 71 | Подача мяча через сетку | Нижняя прямая подача – имитация. Подача мяча у стены на заранее |
|  |  | установленные отметки: 6, 8, 10 м., через сетку |
| 72. | Развитие координационных способностей | Используют данные упражнения |
|  | средствами волейбола. | для развития координации. |
| 73 -74 | Учебная игра в волейбол. | Игра в волейбол. |
| 75. | Игры и игровые задания с ограниченным числом | Работа на точную передачу мяча своему игроку. |
|  | игроков (2:2, 3:2,3:3) |  |
| 76 - | Учебная игра в волейбол. | Технический приём и передачи в волейболе |
| 78 |  |  |
| 79. | Правила Т.Б. при занятиях баскетболом. | Подвижные игры с элементами баскетбола. |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. |  |
|  |  |  |
| 80. | Развитие координационных способностей | «Мяч соседу». Игры с элементами баскетбола. Развитие координационных |
|  |  | способностей |
|  |  |  |
| 81. | Повороты с мячом. Остановка прыжком. | Повороты с мячом. Остановка прыжком. Стойка и передвижения игрока. |
|  |  | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила игры в баскетбол. |
| 82. | Сочетание приемов передвижений и остановок | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча на месте. |
|  | игрока. | Развитие координационных способностей. |
| 83. | Ведение мяча с изменением скорости. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. |
|  |  |  |
| 84. | Перехват мяча. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в |
|  |  | зависимости от ситуаций и условий. |
| 85. | Штрафной, бросок. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди в движении. Развитие |
|  | Бросок в движении. | координационных способностей |
|  |  |  |
| 86– | Учебная игра в баскетбол | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. |
| 89. |  | Броски в цель *(кольцо,* *щит,* *мишень).* ОРУ. Игра в баскетбол. Развитие |
|  |  | координационных способностей |
|  |  |  |
| 90. | Бег 30м на результат. | Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной |
|  |  | скоростью. ОРУ. Влияние возрастных особенностей организма и его |
|  |  | двигательной функции на физическое развитие и физическую |
|  |  | подготовленность школьников |
| 91. | Высокий старт *(30–40* *м).* Стартовый разгон | Высокий старт *(20–40* *м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50–60* *м).* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |  |
| 92. | Низкий старт. Челночный бег 3х10м | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных |  |
|  | качеств. Основы обучения двигательным действиям |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 93. | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные беговые | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие |  |
|  | упражнения | скоростных качеств |  |
|  |  |  |  |
| 94. | Метание малого мяча с места на дальность. | Метание мяча *(150* *г)* |  |
|  |  | с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие |  |
|  |  | скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию |  |
|  |  |  |  |
| 95. | Организация и проведение пеших туристических | Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
|  | походов. Требования техники безопасности и | Олимпийское движение современности |  |
|  | бережного отношения к природе. |  |  |
|  |  |  |  |
| 96. | Наклон вперёд из положения сидя | ОРУ на гибкость |  |
| 97. | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места. Развития скоростно-силовых качеств. Правила |  |
|  |  | соревнований |  |
|  |  |  |  |
| 98. | Передача эстафетной палочки | Техника передачи, эстафета 4х100м |  |
|  |  |  |  |
| 99. | Развития выносливости бег 1000м. | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении |  |
|  |  | упражнений |  |
| 100. | История футбола. Основные правила игры в | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Развитие |  |
|  | футбол. Основные приёмы. Стойка игрока. | выносливости. |  |
| 101. | Удар по катящемуся мячу внешней стороной | Преодоление препятствий Развитие выносливости. |  |
|  | подъема, носком серединой лба ( по летящему |  |  |
|  | мячу). |  |  |
| 102. | Удар по воротам | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении |  |
|  | упражнений. |  |
|  |  |  |

**Нормативы по физической культуре 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| **Упражнения, 8 класс** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  | 4 | 3 | 5 |  | 4 | 3 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Челночный бег 4×9 м, сек | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м, с | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м, с | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1.000 метров, мин | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2.000 метров, мин | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,30 | 20,30 | 22,30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на лыжах 5 км, мин | без учета времени |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места, см | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине | 10 | 8 | 5 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания в упоре лежа | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из положения сидя | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**1.8. Календарно – тематическое планирование 9 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Наименование разделов, тем** |  |  |
|  |  | ***Теоретическая часть, УУД*** |  |
|  |  |  |  |
| 1. | История лёгкой атлетики. | **Знать и соблюдать** правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |  |
|  | Влияние легкоатлетических упражнений на | **Уметь** давать характеристику индивидуальные особенности физического и |  |
|  | психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими |  |
|  | укрепление здоровья. |  |
|  | упражнениями. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2. | Бег с ускорением 30м на время | Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Влияние |  |
|  |  | возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое |  |
|  |  | развитие и физическую подготовленность школьников |  |
|  |  |  |  |
| 3. | Высокий старт *(30–40* *м).* Стартовый разгон. Бег | Высокий старт *(30–40* *м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(60м)* Развитие |  |
|  | 60м на результат | скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |  |
|  |  |  |  |
| 4. | Низкий старт. Челночный бег, 10м х3р | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных |  |
|  | качеств. Основы обучения двигательным действиям |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 5. | Кроссовая подготовка. | Специальные беговые упражнения. Развитие координационных качеств. Основы |  |
|  | обучения двигательным действиям |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель | Метание мяча *(150* *г)* в цель12-14 м |  |
|  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
|  |  |  |
|  |  | Правила соревнований по метанию |  |
|  |  |  |  |
| 7. | Метание малого мяча с места на дальность.(тест | Метание малого мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
|  | ГТО) | Олимпийское движение современности |  |
|  |  |  |  |
| 8. | Наклон вперёд из положения сидя, стоя (тест | ОРУ на развитие гибкости |  |
|  | ГТО) |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 9. | Прыжок в длину с места(тест ГТО) | **Уметь** выполнять прыжок в длину без технических ошибок. |  |
|  | **Выполнять** учебный норматив в прыжках в длину. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 10. | Подтягивание из виса (м), низкая перекладина | Применяют разученные упражнения для развития силовых способностей. |  |
|  | (дев) поднимание туловища из положения лёжа |  |  |
|  | за 1 м. (Тест ГТО) |  |  |
|  |  |  |  |
| 11-12 | Процесс совершенствования прыжков в высоту. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её |  |
|  |  | самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13. | Кросс 2000м. тест ГТО) | Кросс 2000м. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц |
|  |  |  |
| 14. | Правила Т.Б. при занятиях баскетболом. История | Изучают историю баскетбола, овладевают основными приёмами игры в баскетбол. |
|  | баскетбола, основные правила игры. |  |
|  |  |  |
| 15. | Развитие координационных способностей | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. |
|  | средствами баскетбола. |  |
|  |  |  |
| 16. | Основные технические приёмы баскетбола. | Освоение техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники |
|  |  | безопасности. |
|  |  |  |
| 17. | Закрепление техники ловли и передач мяча в | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники |
|  | баскетболе. | игровых приёмов и действий. |
|  |  |  |
| 18. | Закрепление техники ведения мяча. | Освоение техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
|  |  |  |
| 19. | Закрепление техники вырывания и выбивания | Соблюдают Т.Б. |
|  | мяча, перехвата. |  |
|  |  |  |
| 20. | Правила и технические приемы игры | Отработка техники игры. Правила игры. Учебная игра. |
|  |  |  |
| 21. | Штрафной бросок. Бросок в движении. | Овладевают основными приёмами в баскетболе. |
|  |  |  |
| 22. | Закрепление техники владения мячом и развития | Овладевают основными приёмами в баскетболе. Соблюдают Т,Б. |
|  | координационных способностей. |  |
|  |  |  |
| 23. | Закрепление тактики игры позиционное | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её |
|  | нападение и личная защита игровых | зависимости от ситуаций и условий. |
|  | взаимодействиях 5:5 |  |
|  |  |  |
| 24. | Учебная игра в баскетбол | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют |
|  |  | судейство игры. |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 25-27 | Учебная игра в баскетбол | Игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры, |
|  |  | судейство. |
|  |  |  |
| 28. | Правила Т.Б при занятиях гимнастикой. (Самбо) | Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты «В движении», «Направо, налево», |
|  | Строевая подготовка. Повороты. | различают строевые команды. |
|  |  |  |
| 29. | История спортивной, художественной | Правила Т.Б и страховки во время занятий физ. упражнений. |
|  | гимнастики. |  |
|  |  |  |
| 30. | Значение гимнастических упражнений для | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной |
|  | сохранения правильной осанки. | осанки. |
|  |  |  |
| 31. | ОРУ в парах. Упражнения на гимнастическом | ОРУ с мячами и гимнастическими палками. |
|  | бревне (девочки), упражнения на перекладине |  |
|  | (мальчики). |  |
|  |  |  |
| 32. | Кувырок вперед и назад. Перекаты. | Кувырок вперед и назад. Перекаты. ОРУ с предметами. |
|  | Группировки.(Самбо) |  |
|  |  |  |
| 33. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» и поворот в | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа с помощью. ОРУ с |
|  | упор стоя на одном колене.(Самбо) | предметами. |
|  |  |  |
| 34. | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мал), | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. |
|  | перекатом назад в стойку на лопатках .(Самбо) | Развитие координационных способностей |
|  |  |  |
| 35. | Акробатическое соединение из разученных | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. |
|  | элементов | Развитие координационных способностей |
|  |  |  |
| 36. | Висы и упоры. Стойка на голове и руках (мал). | Правила страховки во время выполнения упражнений. |
|  |  |  |
| 37. | Прыжок согнув ноги ( козёл в длину) м, прыжок |  |
|  | боком с поворотом на 90 градусов конь в | Развитие координационных способностей. |
|  | ширину. |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 38. | Ритмическая гимнастика с элементами | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |  |
|  | хореографии. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 39. | Прыжки на скакалке за 15 сек и 30 сек. | ОРУ с предметами, прыжки на скакалке, развитие координационных |  |
|  | Упражнения с гантелями. | способностей. |  |
|  |  |  |  |
| 40. | Основные правила игры в волейбол. Изучение | Основные правила игры в волейбол. Правила Т.Б. при занятиях волейболом. |  |
|  | технических приёмов. |  |  |
|  |  |  |  |
| 41. | Передача над собой во встречных колоннах. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их |  |
|  |  | самостоятельно. |  |
|  |  |  |  |
| 42. | Отбивание мяча кулаком через сетку. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники |  |
|  |  | игровых приёмов и действий. |  |
|  |  |  |  |
| 43. | Нападающий удар при встречных передачах. | Соблюдения правил безопасности. |  |
|  | Учебная игра. |  |  |
|  |  |  |  |
| 44-45. | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра. | Определяют правило выполнения партнёра. |  |
|  |  |  |  |
| 46. | Гандбол. Совершенствование передвижений, | Выполнение подач, учатся уважительно относиться к сопернику. |  |
|  | остановок, поворотов и стоек. |  |  |
|  |  |  |  |
| 47-48 | Тактические и технические действия в игре. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов. |  |
|  |  |  |  |
| 49-50 | Т.Б. Попеременно двухшажный ход, | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники попеременно – |  |
|  | прохождение дистанции 2км. | двушажного хода. |  |
|  |  |  |  |
| 51 -52 | Одновременный двухшажный ход , прохождение | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники хода. |  |
|  | дистанции 2 км. |  |  |
|  |  |  |  |
| 53. | Переход с попеременных ходов на | Моделируют технику освоенных лыжных ходов. |  |
|  | одновременные. |  |  |
|  |  |  |  |
| 54. | Попеременный четырёхшажный ход. | Отработка техники, прохождение дистанции 4-5 км. |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 55. | Прохождение дистанции 5 км | Соблюдение дистанции и интервалов. |  |
|  |  |  |  |
| 56. | Горнолыжная эстафета с преодолением | Упражнения для развития выносливости |  |
|  | препятствий. |  |  |
|  |  |  |  |
| 57. | Прохождение дистанции 2км на результат | Соблюдение дистанции и интервалов |  |
|  |  |  |  |
| 58. | Торможение и поворот «Плугом» | Работа на низких и средних горках. |  |
|  |  |  |  |
| 59. | Коньковый ход. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, |  |
|  |  | выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
|  |  |  |  |
| 60-61 | Развития выносливости. | Упражнения для развития выносливости. Соблюдение дистанции и интервалов |  |
|  | Прохождение дистанции до 5км |  |  |
|  |  |  |  |
| 62. | Прохождение дистанции свободным стилем до 5 | Марш – бросок 5000м. |  |
|  | км. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 63. | Т.Б. Волейбол. Передача мяча сверху через сетку | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча |  |
|  |  | снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прием |  |
|  |  | мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. |  |
|  |  |  |  |
| 64 - | Прием мяча снизу через сетку | Передача мяча сверху через сетку. Прием мяча снизу через сетку |  |
| 65. |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 66. | Верхняя прямая подача. | Комбинация из разученных элементов. Верхняя прямая подача. Игра по |  |
|  |  | упрощённым правилам волейбола. |  |
|  |  |  |  |
| 67. | Подача мяча по зонам. | Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. |  |
|  |  |  |  |
| 68-69 | Подачи мяча через сетку | Соблюдают правила Т. Б. |  |
|  |  |  |  |
| 70. | Передача мяча сверху, стоя, спиной к цели. | Используют данные упражнения |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | для развития координации. |
|  |  |  |
| 71 -76 | Учебная игра в волейбол. | Игра в волейбол. Технический приём и передачи в волейболе |
|  |  |  |
| 77. | Теория. Основные способы плавания: кроль на | Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. |
|  | груди и спине, брасс. Подводящие упражнения. |  |
|  |  |  |
| 78. | Техника безопасности на водоёмах. | Уметь оказать первую помощь утопающему. |
|  |  |  |
| 79. | Правила Т.Б. при занятиях баскетболом. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники |
|  | Развитие координационных способностей. | игровых действий |
|  |  |  |
| 80. | Ведение мяча бегом, змейкой, с об беганием | Развитие координационных способностей |
|  | стоек. |  |
|  |  |  |
| 81. | Повороты с мячом. Остановка прыжком. | Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом. |
|  |  |  |
| 82. | Закрепление тактики игры. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча на месте. |
|  |  | Развитие координационных способностей. |
|  |  |  |
| 83. | Позиционное нападение и личная защита. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. |
|  |  |  |
| 84. | Нападение быстрым прорывом. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в |
|  |  | зависимости от ситуаций и условий. |
|  |  |  |
| 85. | Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов. |
|  | и защите через «заслон» |  |
|  |  |  |
| 86 – | Учебная игра в баскетбол | Игра в баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 89. |  |  |
|  |  |  |
| 90. | Бег 30м на результат. | Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. |
|  |  | ОРУ. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на |
|  |  | физическое развитие и физическую подготовленность школьников |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 91. | Высокий старт *(30–40* *м).* Стартовый разгон | Высокий старт *(30–40* *м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50–70* *м).* Развитие |  |
|  | скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 92. | Низкий старт. Челночный бег 3х10м | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  |
|  | Основы обучения двигательным действиям |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 93. | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные беговые | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие |  |
|  | упражнения. (тест ГТО) | скоростных качеств |  |
|  |  |  |  |
| 94. | Метание малого мяча с места на дальность. (тест | Метание мяча *(150* *г)* |  |
|  | ГТО) | с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие |  |
|  |  | скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию |  |
|  |  |  |  |
| 95. | Организация и проведение пеших туристических | Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
|  | походов. Требования техники безопасности и | Олимпийское движение современности |  |
|  | бережного отношения к природе. |  |  |
|  |  |  |  |
| 96. | Наклон вперёд из положения сидя, стоя. Прыжок | ОРУ на гибкость. Прыжок в длину с места. Развития скоростно-силовых качеств. |  |
|  | в длину с места.(тест ГТО) | Правила соревнований |  |
|  |  |  |  |
| 97. | Теория. Основные способы плавания: кроль на | Правила Т.Б. на воде. |  |
|  | груди и спине, брасс. Техника безопасности на |  |  |
|  | воде. |  |  |
|  |  |  |  |
| 98. | Передача эстафетной палочки | Техника передачи, эстафета 4х100м |  |
|  |  |  |  |
| 99. | Развития выносливости бег 2000м.(тест ГТО) | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении |  |
|  |  | упражнений |  |
|  |  |  |  |
| 100. | Российские звёзды футбола. Правила игры в | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Развитие |  |
|  | футбол. Основные приёмы. | выносливости. |  |
|  |  |  |  |
| 101- | Удар по воротам. Совершенствование тактики | Преодоление препятствий Развитие выносливости. |  |
| 102 | игры. Мини – футбол. Учебная игра. Судейство. |  |  |
|  |  |  |  |

**Нормативы по физической культуре 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Мальчики |  | Девочки |  |  |
|  | **Упражнения, 9 класс** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Челночный бег 4×9 м, сек | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 30 м, с | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 60 м, с | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 2.000 метров, мин | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,30 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег на лыжах 3 км, мин | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег на лыжах 5 км, мин | без учета времени |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с места, см | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подтягивание на перекладине | 11 | 9 | 6 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Отжимания в упоре лежа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Наклон вперед из положения сидя | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки на скакалке, за 25 секунд | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**1.9**. **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

***Качественные критерии*** *успеваемости*характеризуют степень овладения программным материалом:знаниями,двигательными умениями

* навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный 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 навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять фи культурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**Знания**

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

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

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

1. **Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Учащийся **умеет:** | **Учащийся:** | Более половины видов | Учащийся не может выполнить |
|  |  | самостоятельной деятельности | самостоятельно ни один из |
| - самостоятельно организовать | - организует место занятий в | выполнены с помощью учителя или | пунктов |
| место занятий; | основном самостоятельно, лишь с не выполняется один из пунктов |  |
|  | незначительной помощью; |  |  |

* подбирать средства и инвентарь

|  |  |
| --- | --- |
| и применять их в конкретных | - допускает незначительные |
| условиях; | ошибки в подборе средств; |

* контролировать ход выполнения - контролирует ход выполнения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| деятельности и оценивать итоги | деятельности и оценивает итоги |  |
| **IV. Уровень физической подготовленности учащихся** |  |  |
|  |  |  |  |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Исходный показатель | Исходный показатель | Исходный показатель соответствует | Учащийся не выполняет |
| соответствует высокому уровню | соответствует среднему | низкому уровню подготовленности и | государственный стандарт, нет |
| подготовленности, | уровню подготовленности и | незначительному приросту | темпа роста показателей |
| предусмотренному обязательным | достаточному темпу |  | физической подготовленности |
| минимумом подготовки и | прироста |  |  |
| 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

(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 программ:по гимнастике,баскетболу,лёгкой атлетике,лыжной подготовке–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 отдельнымразделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
|  |  |  |  |
| Движение или отдельные его | При выполнении ученик | Двигательное действие в | Движение шли отдельные его |
| элементы выполнены правильно, | действует так же, как и в | основном выполнено правильно, | элементы выполнены |
| с соблюдением всех требований, | предыдущем случае, но | но допущена одна грубая или | неправильно, допущено более |
| без ошибок, легко, свободно, | допустил не более двух | несколько мелких ошибок, | двух значительных или одна |
| чётко, с отличной осанкой, в | незначительных ошибок | приведших к скованности | грубая ошибка |
| надлежащем ритме; ученик |  | движений, неуверенности. |  |
| понимает сущность движения, |  | Учащийся не может выполнить |  |
| его назначение, может |  | движение в нестандартных и |  |
| разобраться в движении, |  | сложных в соревновании с |  |
| объяснить, как оно выполняется, |  | уроком условиях |  |
| и продемонстрировать в |  |  |  |
| нестандартных условиях; может |  |  |  |
| определить и исправить ошибки, |  |  |  |

допущенные другим учеником;

уверенно выполнять учебный

норматив

|  |
| --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** |
|

|  |  |
| --- | --- |
| logo.png | **ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.** |

 |
| **ПОДПИСЬ**  |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Общий статус подписи:**  | Подпись верна |
| **Сертификат:**  | 026AE06700D1AC879F40BF5DCBA123DA4B |
| **Владелец:**  | МАОУ СОШ № 7, Свалова, Ирина Валентиновна, RU, 66 Свердловская область, Сухой Лог, УЛ КИРОВА, ДОМ 1, МАОУ СОШ № 7, Директор, 1026601871075, 02577889000, 006633006804, ivanova0106@yandex.ru, 6633006804-663301001-002577889000 |
| **Издатель:**  | АО "ПФ "СКБ КОНТУР", АО "ПФ "СКБ КОНТУР", Удостоверяющий центр, улица Народной воли, строение 19А, Екатеринбург, 66 Свердловская область, RU, 006663003127, 1026605606620, ca@skbkontur.ru |
| **Срок действия:**  | Действителен с: 16.02.2021 11:13:12 UTC+05Действителен до: 16.05.2022 11:12:57 UTC+05 |
| **Дата и время создания ЭП:**  | 25.03.2021 10:56:08 UTC+05 |

 |