Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании  методического  объединения  Протокол № 1  03 августа 2020 г. | Согласовано: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  И.И.Пивоварова. \_\_  «3» августа 2020 г. | Утверждаю:  Директор школы  И.В. Свалова\_\_\_\_\_\_\_\_\_  приказ № 75  от «04» августа 2020 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**для детей с задержкой психического развития**

Предмет: Физическая культура

Класс 6

Составители:

Камаева Г.А.

Родионова О.Ю.

Колегов С.В.

Жиляков Д.А.

г. Сухой Лог, 2020 г.

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

**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

**Предметные** **результаты**

**Выпускник** **научится:**

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

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрыватьбазовыепонятия итермины физическойкультуры,применятьихв процессесовместныхзанятийфизическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

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

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

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

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

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе

прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. **Выпускник** **получит** **возможность** **научиться:**

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

*характеризовать* *исторические* *вехи* *развития* *отечественного* *спортивного* *движения,* *великих* *спортсменов,* *принесших* *славу* *российскому* *спорту;*

*определять* *признаки* *положительного* *влияния* *занятий* *физической* *подготовкой* *на* *укрепление* *здоровья,* *устанавливать* *связь* *между* *развитием* *физических* *качеств* *и* *основных* *систем* *организма;*

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

*проводить* *занятия* *физической* *культурой* *с* *использованием* *оздоровительной* *ходьбы* *и* *бега,* *лыжных* *прогулок* *и* *туристических* *походов,* *обеспечивать* *их* *оздоровительную* *направленность;*

*проводить* *восстановительные* *мероприятия* *с* *использованием* *банных* *процедур* *и* *сеансов* *оздоровительного* *массажа;*

*выполнять* *комплексы* *упражнений* *лечебной* *физической* *культуры* *с* *учетом* *имеющихся* *индивидуальных* *отклонений* *в* *показателях* *здоровья;*

*преодолевать* *естественные* *и* *искусственные* *препятствия* *с* *помощью* *разнообразных* *способов* *лазания,* *прыжков* *и* *бега;* *осуществлять* *судейство* *по* *одному* *из* *осваиваемых* *видов* *спорта;*

*выполнять* *тестовые* *нормативы* *Всероссийского* *физкультурно-спортивного* *комплекса* *«Готов* *к* *труду* *и* *обороне»;* *выполнять* *технико-тактические* *действия* *национальных* *видов* *спорта;*

*проплывать* *учебную* *дистанцию* *вольным* *стилем.*

**Личностные** **результаты** **освоения** **предмета** **«Физическая** **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.

В области познавательной культуры:

 владениезнаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, осоответствииих 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.

В 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.

В 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.

В 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.

В 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.

В 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** **физической** **культуры.**

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**.**

В 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.

В области нравственной культуры:

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

 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.

В 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.

В 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.

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В 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.

**Содержание** **учебного** **предмета.**

**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. Правила безопасности 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*.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Развитие быстроты, силы, выносливости. Техника владения мячом в движении во время игры. Техника выполнения основных обманных движений (финтов), в том числе с мячом. Техника игры в защите.

**Упражнения** **общеразвивающей** **направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика** **с** **основами** **акробатики*.***

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Развитие быстроты, силы, выносливости. Техника владения мячом в движении во время игры. Техника выполнения основных обманных движений (финтов), в том числе с мячом. Техника игры в защите.

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

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

**КРИТЕРИИ** **ОЦЕНИВАНИЯ** **ПОДГОТОВЛЕННОСТИ** **УЧАЩИХСЯ** **ПО** **ФИЗИЧЕСКОЙ** **КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, 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 демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике |

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги |  |  |
|  | | | |

**IV.** **Уровень** **физической** **подготовленности** **учащихся**

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

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

Сетка часов 5класс.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование** **темы** | **Количество**  **часов** |
| 1. | Основы знаний | В процессе уроков |
| 2. | Легкая атлетика | 18 |
| 3. | Баскетбол | 8 |
| 4. | Волейбол | 11 |
| 5. | Гимнастика (Самбо) | 12 |
| 6. | Лыжная подготовка | 12 |
| 7. | Футбол | 3 |
| 8. | Гандбол | 2 |
| 9. | Плавание | 2 |
|  | **Всего** | **68** |

**Тематическое** **планирование.** **5** **класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\** **п** | **Наименование** **разделов,** **тем** | ***Теоретическая*** ***часть,*** ***УУД*** |
| 1. | История лёгкой атлетики. Правила Т.Б при занятиях легкой атлетикой. Бег с ускорением 30м на время высокий старт | Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. |
| 2. | Высокий старт *(20–40* *м).* Стартовый разгон. Бег 60м на результат | Высокий старт *(20–40* *м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(60м)* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |
| 3. | Низкий старт. Старты из различного положения тела Челночный бег  10м х3р | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных качеств. Основы обучения двигательным действиям |
| 4. | 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 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперёд из положения стоя на скамье. | Техника выполнения упражнений. ОРУ на развитие гибкости |
| 6 | Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Подтягивание из виса (м), из виса лежа(д) | Прыжок в длину с места. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований |
| 7. | Прыжок в высоту с трёх шагов, способом перешагиванием. | Бег 4 мин. Преодоление препятствий горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений |
| 8. | Кроссовая подготовка. Кросс 1000 м. | Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц |
| 9 | Плавание. Основные виды плавания.(теория). |  |
| 10 | Техника безопасности на воде. | Первая медицинская помощь, утопающему. |
| 11. | Правила Т.Б. при занятиях баскетболом. Подвижные игры с элементами баскетбола. | Подвижные игры с элементами баскетбола. Физические качества баскетболиста. |
| 12. | Ловля и передача мяча в движении. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. ОРУ. Развитие координационных способностей |
| 13-14. | Ведение на месте правой *(левой)* рукой. | Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение мяча |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 15-16. | Ведение мяча правой *(левой)* рукой в движении. | Ведение мяча шагом, бегом, по сигналу, с ускорением. |
| 17-18. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди в движении. | Броски в кольцо с точек и в движении. Бросок мяча после ведения. |
| 19. | Правила Т.Б при занятиях гимнастикой. Строевая подготовка. Повороты. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Повороты «Направо», «Налево», «Кругом». Строевой шаг. |
| 20. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Дроблением и сведением | Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. Перестроение из 1 в 2 шеренги, из 1 в 3 шеренги, в колонны по 4. |
| 21. | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. | Скелет. Осанка и здоровье. Перестроение из колонны в движении. |
| 22. | ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). | Мышцы и их значение. Значение физкультуры для укрепления мышц. ОРУ с мячами и гимнастическими палками. |
| 23. | Кувырок вперед и назад. Перекаты. (самбо, страховка, самостраховка) | Кувырок вперед и назад. Перекаты. ОРУ с предметами. |
| 24. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лежа с помощью.(самбо) | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа с помощью. ОРУ с предметами. |
| 25 | Стойка на лопатках(самбо) | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей |
| 26 | Акробатическое соединение из разученных элементов | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей |
| 27 | Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки).Вис согнувшись и прогнувшись. | Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). |
| 28 | Опорный прыжок: вскок в упор присев. | Опорный прыжок: вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. |
| 29 | Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись | Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей |
| 30 | Прыжки на скакалке за 15 сек и 30 сек. | ОРУ с предметами, прыжки на скакалке, развитие координационных способностей. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 31 | Основные правила игры в волейбол. Изучение технических приёмов волейбола без мяча. (Стойка игрока, перемещения игрока) | Основные правила игры в волейбол. Правила Т.Б. при занятиях волейболом. Технический приём волейбола без мяча. (Стойка игрока). Подвижная игра «Пионербол» |
| 32 | Передача мяча над собой. Передача двумя руками сверху на месте, в движении. | Технический приём волейбола без мяча. (Стойка игрока, перемещения игрока). Подвижная игра «Пионербол» |
| 33-34. | Т.Б. Попеременно двухшажный ход, прохождение дистанции 2км. | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники попеременно – двухшажного хода. |
| 35-36. | Одновременный двухшажный ход , прохождение дистанции 2 км. | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники хода. |
| 37. | Подъём полуёлочкой. Торможение плугом. | Техника подъёмов и торможение. Эстафеты. |
| 38. | Повороты переступанием. | Отработка техники поворотов, прохождение дистанции 3км. |
| 39. | Прохождение дистанции 3 км | Соблюдение дистанции и интервалов. |
| 40. | Эстафеты на лыжах | Упражнения для развития выносливости |
| 41. | Прохождение дистанции 2 км на результат | Соблюдение дистанции и интервалов |
| 42. | Спуски и подъёмы | Работа на низких и средних горках. |
| 43. | Развития выносливости. Прохождение дистанции до 3000м | Соблюдение дистанции и интервалов |
| 44. | Прохождение дистанции свободным стилем до 3 км. | Марш – бросок 3000м. |
| 45. | Волейбол. Передача двумя руками сверху на месте. | Технический приём волейбола без мяча. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижная игра «Два мяча» |
| 46. | Передача двумя руками сверху на месте в парах. | Передача двумя руками сверху на месте, в парах. Подвижная игра «Два мяча» |
| 47 | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола |
| 48 | Прием мяча снизу двумя руками. | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. |
| 49 | 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. |
| 50 | Подача мяча у стены | Нижняя прямая подача – имитация. Подача мяча у стены |
| 51 | Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. | Соблюдение Т. Б. правила и судейство. |
| 52 | Учебная игра, правила игры. | Соблюдение Т. Б. правила и судейство. |
| 53 | Учебная игра, правила игры. | Соблюдение Т. Б. правила и судейство. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 54 | Гандбол. Т.Б. Общие понятия технической подготовки игрокав гандбол.Основныевиды бегаитехникаспособы их выполнения | основные способы передвижения игроков по игровому полю.*Следить* за правильностью техники выполнения всех базовых элементов и упражнений. |
| 55. | Гандбол. Техника владения мячом в движении во время игры. Техника выполнения основных обманных движений (финтов), в том числе с мячом. Техника игры в защите, техника вратаря | *Знать* и *уметь* *выполнять* упражнения с мячом. *Осваивать* технику простых (базовых) элементов защиты.  *Знать* основные (базовые) элементы техники вратаря. |
| 56. | 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 |
| 57 | 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 |
| 58 | Низкий старт. Челночный бае 3х10м | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям |
| 59 | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные беговые упражнения | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств |
| 60 | 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 |
| 61 | Организация и проведение пеших туристических  походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности |
| 62 | Наклон вперёд из положения сидя | ОРУ на гибкость |
| 63 | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований |
| 64 | Передача эстафетной палочки | Техника передачи, эстафета 4х100м |
| 65 | Развития выносливости бег 1000м. | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 66 | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы. Стойка игрока. | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. |
| 67 | Ведение мяча между стоек правой, левой ногой. | Преодоление препятствий Развитие выносливости. |
| 68 | Удар по воротам | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |

**Нормативы по физической культуре 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения,** **5** **класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| 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 за 1 мин, раз | 39 | 33 | 27 | 28 | 23 | 20 |
| 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 |

**Сетка** **часов** **6класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование** **темы** | **Количество**  **часов** |
| 1. | Основы знаний | В процессе уроков |
| 2. | Легкая атлетика | 18 |
| 3. | Баскетбол | 8 |
| 4. | Волейбол | 11 |
| 5. | Гимнастика (Самбо) | 12 |
| 6. | Лыжная подготовка | 12 |
| 7. | Футбол | 3 |
| 8. | Гандбол | 2 |
| 9. | Плавание | 2 |
|  | **Всего** | **68** |

**Тематическое** **планирование** **6** **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\** **п** | **Наименование** **разделов,** **тем** | ***Теоретическая*** ***часть,*** ***УУД*** |
| 1. | История лёгкой атлетики. Правила Т.Б при занятиях легкой атлетикой. Бег с ускорением 30м на время высокий старт | Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. |
| 2. | Высокий старт *(20–40* *м).* Стартовый разгон. Бег 60м на результат | Высокий старт *(20–40* *м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(60м)* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |
| 3. | Низкий старт. Старты из различного положения тела Челночный бег  10м х3р | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных качеств. Основы обучения двигательным действиям |
| 4. | 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 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперёд из положения стоя на скамье. | Техника выполнения упражнений. ОРУ на развитие гибкости |
| 6 | Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Подтягивание из виса (м), из виса лежа(д) | Прыжок в длину с места. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований |
| 7. | Прыжок в высоту с трёх шагов, способом перешагиванием. | Бег 4 мин. Преодоление препятствий горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений |
| 8. | Кроссовая подготовка. Кросс 1000 м. | Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц |
| 9 | Плавание. Основные виды плавания. Упражнения изучения техники плавания (теория). | Олимпийское движение современности. Описание техники выполнения плавательных упражнений |
| 10 | Техника безопасности на воде. | Способы спасения утопающего. Первая медицинская помощь утопающему. |
| 11. | Правила Т.Б. при занятиях баскетболом. Подвижные игры с элементами баскетбола. | Подвижные игры с элементами баскетбола. Физические качества баскетболиста. |
| 12. | Ловля и передача мяча в движении. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. ОРУ. Развитие координационных способностей |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13-14. | Ведение на месте правой *(левой)* рукой. | Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение мяча |
| 15-16. | Ведение мяча правой *(левой)* рукой в движении. | Ведение мяча шагом, бегом, по сигналу, с ускорением. |
| 17 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди в движении. | Броски в кольцо с точек и в движении. Бросок мяча после ведения. |
| 18. | Развитие координационных способностей средствами баскетбола. | Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей, работа с б/б мячом и без мяча. |
| 19. | Правила Т.Б при занятиях гимнастикой. Строевая подготовка. Повороты. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Повороты «Направо», «Налево», «Кругом». Строевой шаг. |
| 20. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Дроблением и сведением | Перестроение из 1 в 2 шеренги, из 1 в 3 шеренги, в колонны по 4. |
| 21. | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. | Перестроение из колонны в движении. |
| 22. | ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). | ОРУ с мячами и гимнастическими палками. |
| 23. | Кувырок вперед и назад. Перекаты. (самбо) | Кувырок вперед и назад. Перекаты. ОРУ с предметами. |
| 24. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лежа с помощью.(самбо) | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа с помощью. ОРУ с предметами. |
| 25 | Стойка на лопатках(самбо) | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей |
| 26 | Акробатическое соединение из разученных элементов | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей |
| 27 | Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки).Вис согнувшись и прогнувшись. | Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). |
| 28 | Опорный прыжок: вскок в упор присев. | Опорный прыжок: вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 29 | Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись | Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей |
| 30 | Прыжки на скакалке за 15 сек и 30 сек. | ОРУ с предметами, прыжки на скакалке, развитие координационных способностей. |
| 31 | Гандбол. Т.Б. Основные правила игры в гандбол. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. |
| 32 | Гандбол. Техника владения мячом в движении во время игры. Техника выполнения основных обманных движений (финтов), в том числе с мячом. Техника игры в защите, техника вратаря. | *Знать* и *уметь* *выполнять* упражнения с мячом. *Осваивать* технику простых (базовых) элементов защиты. *Знать* основные (базовые) элементы техники вратаря. |
| 33-34. | Т.Б. Попеременно двухшажный ход, прохождение дистанции 2км. | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники попеременно – двухшажного хода. |
| 35-36. | Одновременный двухшажный ход , прохождение дистанции 2 км. | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники хода. |
| 37. | Подъём полуёлочкой. Торможение плугом. | Техника подъёмов и торможение. Эстафеты. |
| 38. | Повороты переступанием. | Отработка техники поворотов, прохождение дистанции 3км. |
| 39. | Прохождение дистанции 3 км | Соблюдение дистанции и интервалов. |
| 40. | Эстафеты на лыжах | Упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Подними предмет». |
| 41. | Прохождение дистанции 2 км на результат | Соблюдение дистанции и интервалов. Развитие выносливости. |
| 42. | Спуски и подъёмы | Работа на низких и средних горках. |
| 43. | Развития выносливости. Прохождение дистанции до 3000м | Соблюдение дистанции и интервалов |
| 44. | Прохождение дистанции свободным стилем до 3 км. | Упражнения для развития выносливости. Соблюдение дистанций и интервалов. |
| 45. | Т. Б. Волейбол. Основные правила игры в волейбол. Изучение технических приёмов волейбола без мяча. (Стойка игрока, перемещения игрока). | Основные правила игры в волейбол. Правила Т.Б. при занятиях волейболом. Технический приём волейбола без мяча. (Стойка игрока). Подвижная игра «Пионербол». |
| 46. | Передача двумя руками сверху на месте, в движении. | Технический приём волейбола без мяча. (Стойка игрока, перемещения игрока). Подвижная игра «Два мяча». |
| 47. | Передача двумя руками сверху через сетку. | Технический приём волейбола без мяча. Передача двумя руками сверху через сетку. Подвижная игра «Два мяча» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 48. | Прием мяча снизу через сетку | Передача мяча через сетку сверху. Прием. |
| 49. | Нижняя прямая подача. | Техника выполнения нижней прямой подачи. |
| 50. | Подача мяча у стены на заранее установленные отметки: 6, 8, 10 м. | Нижняя прямая подача – имитация. Подача. Подача мяча у стены по заранее установленным местам. |
| 51. | Подача мяча через сетку. | Техника выполнения подачи мяча. |
| 52. | Развитие координационных способностей средствами волейбола. | Соблюдают технику безопасности. |
| 53. | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) | Работа на точную передачу мяча своему игроку. |
| 54. | Учебная игра, правила игры. | Соблюдение Т. Б. правила и судейство. |
| 55. | Учебная игра, правила игры. | Соблюдение Т. Б. правила и судейство. |
| 56. | 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 |
| 57 | 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 |
| 58 | Низкий старт. Челночный бае 3х10м | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям |
| 59 | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные беговые упражнения | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств |
| 60 | 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 |
| 61 | Организация и проведение пеших туристических  походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности |
| 62 | Наклон вперёд из положения сидя | ОРУ на гибкость |
| 63 | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 64 | Передача эстафетной палочки | Техника передачи, эстафета 4х100м |
| 65 | Развития выносливости бег 1000м. | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений |
| 66 | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы. Стойка игрока. | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. |
| 67 | Ведение мяча между стоек правой, левой ногой. | Преодоление препятствий Развитие выносливости. |
| 68 | Удар по воротам | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |

**Нормативы по физической культуре 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения,** **6** **класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| 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 |

**Сетка** **часов** **7класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование** **темы** | **Количество**  **часов** |
| 1. | Основы знаний | В процессе уроков |
| 2. | Легкая атлетика | 20 |
| 3. | Баскетбол | 12 |
| 4. | Волейбол | 5 |
| 5. | Гимнастика (Самбо) | 12 |
| 6. | Лыжная подготовка | 12 |
| 7. | Футбол | 3 |
| 8. | Гандбол | 2 |
| 9. | Плавание | 2 |
|  | **Всего** | **68** |

**Тематическое** **планирование.** **7** **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Наименование** **разделов,** **тем** | ***Теоретическая*** ***часть,*** ***УУД*** |
| 1. | История лёгкой атлетики.  Бег с ускорением 30м на время | Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма. 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 |
| 2. | Высокий старт *(30–40* *м).* Стартовый разгон. Бег 60м на результат | 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. | Низкий старт. Челночный бег 10м х3р | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных качеств. Основы обучения двигательным действиям |
| 4. | Бег в равномерном темпе до 20 мин. | Специальные беговые упражнения. Развитие координационных качеств. Основы обучения двигательным действиям |
| 5. | Метание теннисного мяча в цель на месте, на дальность. | Метание мяча *(150* *г)* в цель10-12 м  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию |
| 6. | Наклон вперёд из положения сидя, стоя со скамьи. | ОРУ на развитие гибкости |
| 7. | Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д) | Техника выполнения упражнения. Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба).. |
| 8. | Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. | Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9. | Совершенствования прыжков в высоту с разбега (трех шагов) способом перешагиванием. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 10. | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, бег 1500м | Выявление работающих групп мышц |
| 11 | Плавание. Виды плавания, техника.(теория) | Изучают историю возрождения плавания. |
| 12 | Плавание. Правила соревнований и определение победителей. Т.Б на воде (теория) | Оказывают помощь в подготовке и проведение занятий. |
| 13. | Правила Т.Б. при занятиях баскетболом. История баскетбола, основные правила игры. | Изучают историю баскетбола, овладевают основными приёмами игры в баскетбол. |
| 14. | Ловля и передача мяча на месте, в движении двумя руками от груди . | Основные технические приёмы баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, в движении. |
| 15. | Развитие координационных способностей средствами баскетбола. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. |
| 16. | Основные технические приёмы баскетбола. | Освоение техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности. |
| 17. | Передача мяча одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Освоение техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 18. | Ведение мяча в низкой, средней стойке на месте, в движении по прямой. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. |
| 19. | Ведение, передача, бросок в движении. |  |
| 20-21 | Учебная игра в баскетбол. Правила игры. |  |
| 22. | Правила Т.Б при занятиях гимнастикой. Строевая подготовка. Повороты. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты «Пол- оборота направо», «Пол-оборота налево», «Кругом». Строевой шаг. |
| 23. | История спортивной, художественной гимнастики. ОРУ в парах. | Правила Т.Б и страховки во время занятий физ. упражнений. |
| 24. | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 25. | Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). | ОРУ с мячами и гимнастическими палками. |
| 26. | Кувырок вперед и назад. Перекаты. (самбо) | Кувырок вперед и назад. Перекаты. ОРУ с предметами. |
| 27. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лежа. Самостраховка.(самбо) | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа с помощью. ОРУ с предметами. |
| 28. | Кувырок вперёд в стойку на лопатках(мал), кувырок назад в полушпагат(дев). (Самбо) страховка, самостраховка. | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей |
| 29. | Акробатическое соединение из разученных элементов | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей |
| 30. | Висы и упоры. Стойка на голове с согнутыми ногами (мал). | Правила страховки во время выполнения упражнений. |
| 31. | Опорный прыжок через гимнастического козла. | Опорный прыжок: ноги врозь Развитие координационных способностей. |
| 32. | Опорный прыжок через гимнастического коня. | Опорный прыжок: согнув ноги с боку. Развитие координационных способностей |
| 33. | Прыжки на скакалке за 15 сек и 30 сек. | ОРУ с предметами, прыжки на скакалке, развитие координационных способностей. |
| 34-35 | Т.Б. Попеременно двухшажный ход, прохождение дистанции 2км. | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники попеременно – двухшажного хода. |
| 36. | Одновременный двухшажный ход , прохождение дистанции 2км. | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники хода. |
| 37. | Подъём в гору скользящим шагом. | Обработка техники хода. |
| 38. | Поворот на месте махом. | Техника подъёмов и торможение. Эстафеты. |
| 39. | Прохождение дистанции 3 км | Соблюдение дистанции и интервалов. |
| 40. | Эстафеты на лыжах | Соблюдение дистанции и интервалов. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 41. | Прохождение дистанции 2км на результат | Упражнения для развития выносливости |
| 42. | Спуски и подъёмы | Работа на низких и средних горках. |
| 43. | Развития выносливости. Прохождение дистанции до 4км | Соблюдение дистанции и интервалов. |
| 44. | Прохождение дистанции свободным стилем до 3 км. | Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем. |
| 45. | Прохождение дистанции свободным стилем до 3 км. | Упражнения для развития выносливости. Соблюдение дистанции и интервалов |
| 46. | Гандбол. Т.Б. Основные правила игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. |
| 47. | Гандбол. Броски мяча сверху, снизу и сбоку. Перехват мяча. Игра вратаря. | Соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов. |
| 48. | 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. |
| 49 | Прием мяча снизу через сетку | Передача мяча сверху через сетку. Прием мяча снизу через сетку |
| 50. | Нижняя прямая подача. | Комбинация из разученных элементов. Нижняя прямая подача. |
| 51-52. | Подача мяча у стены на заранее установленные отметки: 6, 8, 10 м. | Нижняя прямая подача – имитация. Подача мяча у стены на заранее установленные отметки: 6, 8, 10 м. |
| 53 | Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. | Выполнять технические приемы |
| 54 | Перехват мяча. Позиционное нападение через заслон. | Играть в баскетбол по правилам игры |
| 55 | Передачи мяча | Выполнять технические приемы |
| 56 | Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. | Выполнять технически правильно бросок. |
| 57. | 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 |
| 58. | 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 |
| 59. | Низкий старт. Челночный бег 3х10м | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям |
| 60. | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные беговые упражнения | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств |
| 61. | 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 |
| 62. | Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | Знать технику безопасности в походе, бережное отношение к природе. |
| 63. | Наклон вперёд из положения сидя, стоя на скамье. | ОРУ на гибкость |
| 64. | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований |
| 65. | Передача эстафетной палочки | Техника передачи, эстафета 4х100м |
| 66. | Развития выносливости бег 1000м. | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений |
| 67. | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы. Стойка игрока. | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. |
| 68. | Ведение мяча между стоек правой, левой ногой. Удар по воротам. | Преодоление препятствий Развитие выносливости. |

**Нормативы по физической культуре 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения,** **7** **класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| 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 |

**Сетка** **часов** **8класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование** **темы** | **Количество**  **часов** |
| 1. | Основы знаний | В процессе уроков |
| 2. | Легкая атлетика | 20 |
| 3. | Баскетбол | 12 |
| 4. | Волейбол | 6 |
| 5. | Гимнастика (Самбо) | 12 |
| 6. | Лыжная подготовка | 12 |
| 7. | Футбол | 2 |
| 8. | Гандбол | 2 |
| 9. | Плавание | 2 |
|  | **Всего** | **68** |

**Тематическое** **планирование.** **8** **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Наименование** **разделов,** **тем** | ***Теоретическая*** ***часть,*** ***УУД*** |
| 1. | История лёгкой атлетики. Стартовый разгон на короткие дистанции. | Описывают технику разгона, 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 60м на результат | Высокий старт *(20–40* *м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(60м)* Развитие 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. | 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 дальность. | Метание мяча *(150* *г)* в цель10-12 м  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию |
| 7. | Наклон вперёд из положения сидя, стоя на скеамье. | ОРУ на развитие гибкости |
| 8. | Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. | Прыжок в длину с места. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований |
| 9. | Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д) | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба).. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10. | Процесс совершенствования прыжков в высоту. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 11. | Кросс 1500 м. | Кросс 1500м. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц |
| 12. | Плавание. Правила соревнований, правила судейства. Т.Б на воде. | Оказывают помощь в подготовке и проведение занятий. |
| 13. | Плавание .Способы транспортировки пострадавшего в воде. | Оказывают помощь в подготовке и проведение занятий. |
| 14. | Правила Т.Б. при занятиях баскетболом. История баскетбола, основные правила игры. | Изучают историю баскетбола, овладевают основными приёмами игры в баскетбол. |
| 15. | Ловля и передача мяча на месте, в движении двумя руками от груди . | Основные технические приёмы баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, в движении. |
| 16. | Правила и технические приемы игры | Отработка техники игры. Правила игры. Учебная игра. |
| 17. | Броски мяча в кольцо в движении. | Броски в кольцо с точек и в движении. Бросок мяча после ведения. |
| 18. | Учебная игра в баскетбол | Игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры, судейство. |
| 19. | Правила Т.Б при занятиях гимнастикой. Строевая подготовка. Повороты. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты «Пол- оборота направо», «Пол-оборота налево», «Кругом». Строевой шаг. |
| 20. | История спортивной, художественной гимнастики. | Правила Т.Б и страховки во время занятий физ. упражнений. |
| 21. | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |
| 22. | ОРУ в парах. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). | ОРУ с мячами и гимнастическими палками. |
| 23. | Кувырок вперед и назад. Перекаты. (самбо) | Кувырок вперед и назад. Перекаты. ОРУ с предметами. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 24. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лежа, стоя. Самостраховка.(самбо) | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа с помощью. ОРУ с предметами. |
| 25. | Кувырок вперёд в стойку на лопатках(мал), кувырок назад в полушпагат(дев). (Самбо) страховка, самостраховка. | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей |
| 26. | Акробатическое соединение из разученных элементов | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей |
| 27. | Висы и упоры. Стойка на голове с согнутыми ногами (мал). | Правила страховки во время выполнения упражнений. |
| 28. | Опорный прыжок через гимнастического козла. | Опорный прыжок: ноги врозь Развитие координационных способностей. |
| 29. | Опорный прыжок через гимнастического коня. | Опорный прыжок: согнув ноги с боку. Развитие координационных способностей |
| 30. | Прыжки на скакалке за 15 сек и 30 сек. | ОРУ с предметами, прыжки на скакалке, развитие координационных способностей. |
| 31. | Гандбол. Т.Б. Семиметровый штрафной бросок. | Знать правила игры, судейство. |
| 32. | Гандбол.  Перехват мяча. Игра вратаря. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов. |
| 33. | Т.Б. Попеременно двухшажный ход, прохождение дистанции 2км. | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники попеременно – двухшажного хода. |
| 34. | Одновременный, двухшажный ход , прохождение дистанции 2км. | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники хода. |
| 35. | Подъём в гору скользящим шагом. | Техника скользящего шага. |
| 36. | Поворот на месте махом. | Техника поворота на месте. |
| 37. | Прохождение дистанции 3 км | Отработка техники поворотов, прохождение дистанции 3км. |
| 38. | Эстафеты на лыжах | Соблюдение дистанции и интервалов. |
| 39. | Прохождение дистанции 2км на результат | Упражнения для развития выносливости |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 40. | Спуски и подъёмы | Работа на низких и средних горках. |
| 41. | Развития выносливости. Прохождение дистанции 4000м | Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем |
| 42. | Прохождение дистанции свободным стилем до 3 км. | Способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. |
| 43. | Коньковый ход | Упражнения для развития выносливости. Соблюдение дистанции и интервалов |
| 44. | Совершенствование коньковый ход, прохождение дистанции до 2 км. |  |
| 45. | 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. |
| 46. | Подача мяча у стены на заранее установленные отметки: 6, 8, 10 м. | Нижняя прямая подача – имитация. Подача мяча у стены на заранее установленные отметки: 6, 8, 10 м. |
| 48 | Учебная игра в волейбол. | Основные технические приёмы волейбола. Прием и передача мяча на месте, в движении. |
| 49 | Учебная игра. Правила игры. | Отработка техники игры. Правила игры. Учебная игра. |
| 50 | Учебная игра, Правила игры. | Правила игры. |
| 50. | Правила Т.Б. при занятиях баскетболом. Подвижные игры с элементами баскетбола. | Подвижные игры с элементами баскетбола. |
| 51. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей. |
| 52. | Перехват мяча. Позиционное нападение через заслон. | Играть в баскетбол по правилам игры |
| 53-54 | Штрафной, бросок. Бросок в движении. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди в движении. Развитие координационных способностей |
| 55-56. | Учебная игра в баскетбол | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо,* *щит,* *мишень).* ОРУ. Игра в баскетбол. Развитие координационных способностей |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 57. | 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 |
| 58. | 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 |
| 59. | Низкий старт. Челночный бег 3х10м | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям |
| 60. | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные беговые упражнения | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств |
| 61. | 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 |
| 62. | Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности |
| 63. | Наклон вперёд из положения сидя | ОРУ на гибкость |
| 64. | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований |
| 65. | Передача эстафетной палочки | Техника передачи, эстафета 4х100м |
| 66. | Развития выносливости бег 1000м. | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений |
| 67. | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы. Стойка игрока. | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. |
| 68. | Ведение мяча между стоек правой, левой ногой. Удар по воротам. | Преодоление препятствий Развитие выносливости. |

**Нормативы по физической культуре 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения,** **8** **класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| 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 |

**Сетка** **часов** **9класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование** **темы** | **Количество**  **часов** |
| 1. | Основы знаний | В процессе уроков |
| 2. | Легкая атлетика | 20 |
| 3. | Баскетбол | 12 |
| 4. | Волейбол | 6 |
| 5. | Гимнастика (Самбо) | 12 |
| 6. | Лыжная подготовка | 12 |
| 7. | Футбол | 2 |
| 8. | Гандбол | 2 |
| 9. | Плавание | 2 |
|  | **Всего** | **68** |

**Тематическое** **планирование** **9** **класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Наименование** **разделов,** **тем** | ***Теоретическая*** ***часть,*** ***УУД*** |
| 1. | История лёгкой атлетики.  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | **Знать** **и** **соблюдать** правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. **Уметь** давать характеристику индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими 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 60м на результат | Высокий старт *(30–40* *м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(60м)* Развитие 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, с места, на дальность (тест ГТО) | Метание мяча *(150* *г)* в цель12-14 м. Метание малого мяча с места на дальность.Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию |
| 7. | Прыжок в длину с места (тест ГТО) | **Уметь** выполнять прыжок в длину без технических ошибок. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Выполнять** учебный норматив прыжка в длину. |
| 8. | Наклон вперёд из положения сидя, стоя (тест ГТО) | ОРУ на развитие гибкости |
| 9. | Процесс совершенствования прыжков в высоту. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 10. | Подтягивание из виса (м), низкая перекладина (дев) поднимание туловища из положения лёжа за 1 м. (Тест ГТО) | Применяют разученные упражнения для развития силовых способностей. |
| 11. | Кросс 2000м. тест ГТО) | Кросс 2000м. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц |
| 12. | Правила Т.Б. при занятиях баскетболом. История баскетбола, основные правила игры. | Изучают историю баскетбола, овладевают основными приёмами игры в баскетбол. |
| 13. | Развитие координационных способностей средствами баскетбола. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. |
| 14. | Основные технические приёмы баскетбола. | Освоение техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности. |
| 15. | Закрепление техники ловли и передач мяча в баскетболе. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. |
| 16. | Закрепление техники ведения мяча. | Освоение техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 17. | Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехват мяча. | Соблюдают Т.Б. |
| 18. | Правила и технические приемы игры | Отработка техники игры. Правила игры. Учебная игра. |
| 19. | Правила Т.Б при занятиях гимнастикой. (Самбо) Строевая подготовка. Повороты. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты «В движении», «Направо, налево», различают строевые команды. |
| 20. | История спортивной, художественной гимнастики. | Правила Т.Б и страховки во время занятий физ. упражнений. |
| 21. | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |
| 22. | ОРУ в парах. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). | ОРУ с мячами и гимнастическими палками. |
| 23. | Кувырок вперед и назад. Перекаты. Группировки.(Самбо) | Кувырок вперед и назад. Перекаты. ОРУ с предметами. |
| 24 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.(Самбо) | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа с помощью. ОРУ с предметами. |
| 25. | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мал), перекатом назад в стойку на лопатках .(Самбо) | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей |
| 26. | Акробатическое соединение из разученных элементов. | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 27. | Висы и упоры. Стойка на голове и руках (мал). | Правила страховки во время выполнения упражнений. |
| 28. | Прыжок согнув ноги ( козёл в длину) мал, прыжок боком с поворотом на 90 градусов конь в ширину. | Развитие координационных способностей. |
| 29. | Прыжки на скакалке за 15 сек и 30 сек. Упражнения с гантелями. | ОРУ с предметами, прыжки на скакалке, развитие координационных способностей. |
| 30. | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 31. | Основные правила игры в волейбол. Изучение технических приёмов. | Основные правила игры в волейбол. Правила Т.Б. при занятиях волейболом. |
| 32. | Передача над собой во встречных колоннах. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. |
| 33-34. | Т.Б. Попеременно двухшажный ход, прохождение дистанции 2км. | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники попеременно – двухшажного хода. |
| 35-36. | Одновременный двухшажный ход , прохождение дистанции 2 км. | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники хода. |
| 37. | Переход с попеременных ходов на одновременные. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов. |
| 38. | Попеременный четырёхшажный ход. | Отработка техники, прохождение дистанции 4-5 км. |
| 39. | Прохождение дистанции 5 км | Соблюдение дистанции и интервалов. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 40. | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | Упражнения для развития выносливости |
| 41. | Прохождение дистанции 2км на результат | Соблюдение дистанции и интервалов |
| 42. | Торможение и поворот «Плугом» | Работа на низких и средних горках. |
| 43. | Коньковый ход. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 44. | Развития выносливости.  Прохождение дистанции свободным стилем до 5 км. | Упражнения для развития выносливости. Соблюдение дистанции и интервалов. Марш – бросок 5000м. |
| 45. | 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. |
| 46-47. | Прием мяча снизу через сетку | Передача мяча сверху через сетку. Прием мяча снизу через сетку |
| 48. | Верхняя прямая подача. | Комбинация из разученных элементов. Верхняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам волейбола. |
| 49. | Подача мяча по зонам. | Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. |
| 50-51 | Подачи мяча через сетку | Соблюдают правила Т. Б. |
| 52. | Передача мяча сверху, стоя, спиной к цели. | Используют данные упражнения  для развития координации. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 53. | Учебная игра в волейбол. | Игра в волейбол. Технический приём и передачи в волейболе |
| 54. | Гандбол. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тактические и технические действия в игре. | Выполнение подач, учатся уважительно относиться к сопернику.  Моделируют освоенных игровых действий и технику приёмов. |
| 55. | Теория. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Подводящие упражнения. Техника безопасности на водоёмах. | Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Уметь оказать первую помощь утопающему. |
| 56. | 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 |
| 57. | 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 |
| 58. | Низкий старт. Челночный бег 3х10м | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям |
| 59. | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные беговые упражнения. (тест ГТО) | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств |
| 60. | Метание малого мяча с места на дальность. (тест ГТО). Передача эстафетной палочки | Метание мяча *(150* *г)*  с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Техника передачи, эстафета 4х100м |
| 61. | Наклон вперёд из положения сидя, стоя. Прыжок в длину с места.(тест ГТО) | ОРУ на гибкость. Прыжок в длину с места. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 62. | Развития выносливости бег 2000м. (тест ГТО) | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений |
| 63. | Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности |
| 64. | Правила Т.Б. при занятиях баскетболом. Развитие координационных способностей. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий |
| 65. | Ведение мяча бегом, змейкой, с об беганием стоек. | Развитие координационных способностей |
| 66. | Повороты с мячом. Остановка прыжком. | Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом. |
| 67. | Российские звёзды футбола. Правила игры в футбол. Основные приёмы. | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. |
| 68. | Удар по воротам. Совершенствование тактики игры. Мини – футбол. Учебная игра. Судейство. | Преодоление препятствий Развитие выносливости. |

**Нормативы по физической культуре 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения,** **9** **класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| 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 |

|  |
| --- |
| **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+05 Действителен до: 16.05.2022 11:12:57 UTC+05 | | **Дата и время создания ЭП:** | 23.03.2021 13:40:18 UTC+05 | |