

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПРАВОСЛАВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА-ПАНСИОН «ПЛЕСКОВО»**

<p>Рассмотрено на заседании ШМО</p> <p><i>Дороженина А.О.</i></p>	<p>Согласовано заместителем директора по УВР</p>	<p align="center">УТВЕРЖДЕНА «Плесково»</p>
<p>Протокол от «28» августа 2021 года № 1</p>	<p><i>С.Н. Зубковой</i> «30» августа 2021 года</p>	<p>приказом АНО «Православная общеобразовательная школа – пансион «Плесково» от «31» августа 2021 года № 90/8</p>

Рабочая программа

по предмету

«Физическая культура»

5 - 9 классы

Срок реализации 5 лет

Программа составлена методическим объединением учителей физической культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы основного общего образования: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М., Просвещение, 2018 и с учетом программы воспитания.

Воспитательный потенциал предмета реализуется через:

- Овладение целостной системой знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- Формирование физического совершенствования и развития способностей к конструированию индивидуальных систем занятий физическими упражнениями для упр. укрепления и сохранения здоровья;
- Формирование привычки к самообслуживанию, к помощи учителю в проведении и организации разнообразных форм двигательной деятельности;
- Оптимальное развитие физических качеств (способностей) кондиционных (силовых, скоростных, выносливости, гибкости);
- Формирование нравственных, эстетических, волевых и иных свойств и качеств, отражающих социально- психологические особенности личности;
- Формирование грациозности, пластичности, выразительности движений;
- Формирование эстетического отношения к физическим упражнениям, творчества, готовности к жизни;
- Укрепление и сохранение здоровья;
- Формирование профессионально-прикладной направленности физической культуры
- Стимулирование познавательной деятельности постановкой проблемных вопросов и заданий;
- Стимулирование познавательной деятельности постановкой проблемных вопросов и заданий;
- Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

1. Учебник «Физическая культура 5-7 классы», М.Я. Виленский Просвещение, 2019.
2. Учебник «Физическая культура 8-9 классы», В.И. Лях, А.А. Зданович, М., Просвещение, 2019.

2. Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 2 часа в неделю: в 5 классе – 68 часа, в 6 классе – 68 часа, в 7 классе – 68 часа, в 8 классе – 68 часа, в 9 классе – 66 часа.

3. Планируемые результаты обучения:

Личностные результаты:

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

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия, обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Важнейшие Метапредметные результаты обучения на уроках физической культуры:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Предметные результаты, так же как личностные и Метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- 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 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- 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 тестовые нормативы по физической подготовке.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной*

- функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;*
 - *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
 - *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.*

1. Содержание курса:

5 класс

Знания о физической культуре:

История Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры; Знание закаливания, природные факторы закаливания (воздух, вода и солнце). Основные виды закаливания; Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе. Коррекционная гимнастика, направленная на укрепление здоровья (осанки, плоскостопия)

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения: Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке)

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке)

Прыжки: с гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок со взмахом рук)

Упражнения в равновесии– ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях повороты на гимнастической скамейке

Акробатические упражнения- кувырок назад, кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост с положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя.

Висы- Вис на согнутых руках, подтягивание.

Легкая атлетика

Бег 15м., 30м., 60м., Челночный бег 3\10, Прыжки в высоту с прямого, и бокового разбега, и с места, Метание набивного мяча без отрыва от пола на дальность, Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Стигания рук в упоре лежа, Поднимание туловища с положения лежа за 30 сек., 1 мин., Бег 1000 метров.

Длительный бег от 5 до 12 мин, Распределение дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 1500 м. – девочки, 2000 м- мальчики.

Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.

Баскетбол

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из

основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча

Волейбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры. Подводящая игра «Пионербол»

Лыжная подготовка

Правила техники безопасности История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

6 класс

Знания о физической культуре:

Физическое качество быстрота, выносливость, сила. Понятие нагрузки и отдыха. Массаж и самомассаж (цели, задачи, формы организации, основные способы и приемы массажа.) профилактика травматизма на занятиях физической культуры и спортом. Организация до врачебной помощи при ушибах. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. самостраховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики

Акробатика

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост.

Строевые упражнения:

перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Пол-оборота направо, налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. (на каждом уроке)

Комплекс УГГ: с предметами и без предметов (на каждом уроке)

Висы (3 часа): Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках.

Упражнение в равновесии: ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Легкая атлетика

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность. метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку

Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2000 м. – девочки, 2500 м- мальчики.

Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.

Баскетбол

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол».

Лыжная подготовка

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности Одновременный двушажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

7 класс

Знания о физической культуре:

История развития современных Олимпийских игр. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Нужды организма для правильного функционирования. Питание и его значение для роста и развития. Оздоровительные системы. Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики

Акробатика

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост

Строевые упражнения – на каждом уроке:

перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Комплекс УГГ: с предметами и без предметов.

Висы –: Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках.

Упражнение в равновесии – Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Легкая атлетика

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 3\10м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность. метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м. преодоление препятствий с опорой на одну руку

Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

Метание малого мяча 150 грамм на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.

Баскетбол

Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, учебная игра с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра Пионербол».

Лыжная подготовка

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.

Правила техники безопасности Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием».

8 класс

Знания о физической культуре:

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника двигательной активности, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах.

Физическое совершенствование;

Гимнастика с основами акробатики

Акробатика

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

Строевые упражнения – на каждом уроке:

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

Комплекс УГГ – на каждом уроке: с предметами и без предметов

Висы –Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой.

Упражнение в равновесии –Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка, прыжки на одной ноге, расхождение при встречах, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Легкая атлетика

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 3\10м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность, метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»

Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

Метание малого мяча 150 грамм на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.

Баскетбол

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, учебная игра по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры.

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.

9 класс

Знания о физической культуре:

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника двигательной активности, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах.

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики

Акробатика

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

Строевые упражнения – на каждом уроке:

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

Комплекс УГГ – на каждом уроке: с предметами и без предметов

Висы: Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой.

Упражнение в равновесии - Ходьба приставными шагами на скамейке приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Легкая атлетика

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 3\10м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность, метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»

Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.
Метание малого мяча 150 гр.

Баскетбол

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

№ п.п.	Раздел программы.	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Легкая атлетика	15	17	22	22	18
2	Спортивные игры. Волейбол.	10	5	15	15	10
3	Спортивные игры. Баскетбол	17	16	8	8	10
4	Гимнастика	12	16	12	12	15
5	Лыжная подготовка	14	14	11	11	13
6	Всего	68	68	68	68	66

5. Календарно – тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема урока	Планируемые сроки	Реализуемые сроки
1	ИОТ-013-16, ИОТ-015-16. Знания о физической культуре. Правила безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ-013-16, ИОТ-015-16. Спринтерский бег.		
2	Спринтерский бег.		
3	Развитие выносливости		
4	Эстафетный бег		
5	Правила безопасности при метании ИОТ-015-16. Метание малого мяча. Метание малого мяча.		
6	Метание малого мяча.		
7	Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств		
8	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции		
9	Бег на средние дистанции.		
10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности		
11	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости		
12	Правила безопасности на уроках Волейбола. ИОТ-0017-16. Стойка игрока.		
13	Спортивные игры. Волейбол		
14	Спортивные игры. Волейбол		
15	Спортивные игры. Волейбол		
16	Спортивные игры. Волейбол		
17	Правила безопасности на уроках гимнастики. ИОТ-047-1. Висы и упоры. Строевые упражнения.		
18	Висы. Строевые упражнения.		
19	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации силовых качеств		
20	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации силовых качеств.		
21	Акробатика на матах.		
22	Акробатика на матах.		
23	Развитие гибкости.		
24	Развитие гибкости.		
25	Акробатика.		
26	Акробатика.		
27	Акробатика.		
28	Акробатика.		
29	Правила безопасности на уроках баскетбола ИОТ-016-16. Спортивные игры- баскетбол. ИОТ-016-21		

30	Спортивные игры- баскетбол.		
31	Спортивные игры- баскетбол.		
32	Спортивные игры- баскетбол.		
33	Спортивные игры- баскетбол.		
34	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки ИОТ-045-21 и занятиям по конькам ИОТ-046-10. Строевые приемы с лыжами. ИОТ-046-21		
35	Строевые приемы с лыжами. Попеременный двушажный ход.		
36	Коньковый ход. Подъем «елочкой»		
37	Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции - 1,5 км.		
38	Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции -1,5 км.		
39	Торможение плугом. Прохождение дистанции-1,5 км.		
40	Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажной ход.		
41	Попеременный двушажной ход. Прохождение дистанции – 2 км.		
42	Попеременный двушажной ход. Прохождение дистанции – 2 км.		
43	Переход с попеременных на одновременные хода.		
44	Спуск в низкой стойке.		
45	Спуск в низкой стойке. Эстафеты на лыжах.		
46	Эстафеты на лыжах.		
47	Эстафеты на лыжах.		
48	Правила безопасности на занятиях волейболом ИОТ-0017-16. Прием передача мяча сверху двумя в парах.		
49	Спортивные игры. Волейбол		
50	Спортивные игры. Волейбол		
51	Спортивные игры. Волейбол		
52	Спортивные игры. Волейбол		
53	Правила безопасности на уроках баскетбола ИОТ-016-21. ИОТ-016-10. Передача мяча двумя руками от груди.		
54	Спортивные игры. Баскетбол.		
55	Спортивные игры. Баскетбол.		
56	Спортивные игры. Баскетбол.		
57	Спортивные игры. Баскетбол.		
58	Спортивные игры- баскетбол.		
59	Спортивные игры- баскетбол.		

60	Спортивные игры- баскетбол.		
61	Спортивные игры- баскетбол.		
62	Спортивные игры- баскетбол.		
63	Спортивные игры- баскетбол.		
64	Комбинация из освоенных элементов.		
65	Правила безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ-013-10, ИОТ-048-10. Спец. Бег. Упр.		
66	Метание малого мяча.		
67	Метание малого мяча.		
68	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Подведение итогов. ИОТ-021-16		

6 класс

№ п/п	Тема урока	Планируемые сроки	Реализуемые сроки
1	ИОТ-013-16, ИОТ-015-16. Роль разминки в занятиях спортом.		
2	Высокий старт, бег с ускорениями, скоростной бег		
3	Бег равномерном темпе		
4	Бег на 1000м		
5	Прыжок в длину с места		
6	Метание малого мяча с места на дальность		
7	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега		
8	Прыжки и Многоскоки, метание в цель и на дальность		
9	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорениями		
10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		
11	Варианты челночного бега с изменениями направлений, скорости, способа перемещения		
12	Челночный бег 10х5м		
13	ИОТ-017-16 Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения, передача мяча над собой, тоже через сетку		
14	Изучение название разучиваемых упражнений и основы правильной техники выполнения в волейболе.		
15	Волейбол. Передвижения в стойке, ускорения, остановки. Прямая подача мяча снизу. Уч. Игра.		
16	Прямая подача мяча снизу с ближней дистанции. Прием передача мяча снизу в парах. Челночный бег 4х9 м. на результат.		

17	Прием -передача после подачи соперника. Учебная игра по упрощённым правилам.		
18	ИОТ-045-16 Гимнастика. строевой шаг, размыкание и смыкание на месте		
19	Сочетании ходьбы с подскоками с приседаниями с поворотами. Простые связки. Упражнения в парах.		
20	М. с набивными мячами, гантелями. Д. с обручами скакалками		
21	Игровые упражнения с набивным мячом		
22	М. махом одной и толчком другой подъем переворот в упор махом назад соскок. Д. наскок прыжком в упор на нижнюю жердь.		
23	Стойка на лопатках, заднее равновесие.		
24	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей		
25	Два кувырка слитно, мост из положения стоя, с поддержкой		
26	Кувырок назад – вперед, стойка на лопатках.		
27	Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивания упражнения в висах и упорах		
28	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей		
29	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку		
30	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, локтевых суставов и позвоночника		
31	Упражнения в равновесии. Колесо.		
32	Значение гимнастических упр для развития силовых способностей		
33	ИОТ-047-16, Лыжи. Строевые приемы на лыжах. Способы регулирования физической нагрузки		
34	Повторить попеременный и одновременный двушажный ход.		
35	Техника одновременного двушажного хода на оценку		
36	Техника бесшажного одновременного хода		
37	Переход из высокой стойки в низкую во время спуска, способы подъёмов.		
38	Преодоление препятствий произвольным способом. Подвижные игры на лыжах		
39	Прохождение дистанции до 3 км		
40	Согласованность движений рук и ног и опорой на палки в подъеме ступающем шаге		

41	Коньковый ход с палками прижатыми подмышками к туловищу		
42	Повороты на месте с лыжами		
43	Встречная эстафета без палок		
44	Движение туловища в ОБХ на различной скорости движения		
45	Изменение направления движения на одном коньке без дополнительного толчка		
46	Прохождение дистанции всеми изученными ходами.		
47	ИОТ-016-16 Баскетбол. разметка площадки Правила игры в баскетбол.		
48	Стойки и передвижения игрока.		
49	Ведение мяча в высокой стойке, на месте и в движении.		
50	Бросок двумя руками от груди.		
51	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.		
52	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.		
53	Передачи мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.		
54	Ведение с изменением направления.		
55	Перемещение в стойке приставным шагом боком лицом спиной		
56	Повороты на месте без мяча и с мячом		
57	Штрафные броски.		
58	Перемещение в стойке остановка поворот ускорение с мячом		
59	Ведение мяча одной и второй рукой развороты остановка. Учебная игра.		
60	ИОТ-013-16, ИОТ-015-16. Л/А Высокий старт. Стартовый разгон.		
61	Челночный бег 3х10м		
62	Прыжки в длину с места		
63	1000 метров на технику преодоления дистанции		
64	Метание мяча на дальность		
65	ИОТ-016-10 Бросок одной и двумя руками в движении в кольцо		
66	Комбинации из освоенных элементов эстафеты		
67	Развитие баскетбола в России. Подвижные игры.		
68	Подведение итогов. Инструктаж по правилам безопасности на летних каникулах.		

7 класс

№ п/п	Тема урока	Планируемые сроки	Реализуемые сроки
1	ИОТ-013-16. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт.		
2	СБУ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции СБУ.СПУ		
3	СБУ. Прыжок в длину с места на результат.		
4	ОРУ. Бег на короткие дистанции -финиширование. Наклон вперед из положения сидя на результат.		
5	СБУ. Бег 30 метров на результат. Лапта-правила игры.		
6	Бег 60 метров ГТО. Метание мяча. Лапта.		
7	Метание мяча с 4-6 шагов разбега. Подтягивание на высокой перекладине на результат. Лапта.		
8	Метание теннисного мяча на дальность на результат. Подвижные игры.		
9	Бег 1000 метров на результат. Метание мяча. Подвижные игры.		
10	ИОТ- 017-10 Баскетбол. Правила игры. Стойка игрока. Передвижения в стойке.		
11	Баскетбол. Передвижения в стойке, ускорения, остановки. Прямая подача мяча снизу. Учебная игра.		
12	Ведение мяча в движении		
13	Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте		
14	Броски мяча одной и двумя руками. Учебно-тренировочная игра		
15	ИОТ-014-16 Ведение мяча в движении с изменением		
16	Удары по мячу и остановки мяча		
17	Учебно-тренировочная игра		
18	ИОТ-045-16. Гимнастика. Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		
19	Акробатика кувырок вперед-назад-слитно. Лазание по гимнастической лестнице.		
20	Стойка на лопатках		
21	Акробатические соединения из 4-5 элементов		
22	Кувырок назад в стойку на лопатках		
23	Мост из положения лежа и стоя		
24	Развитие силовых способностей		
25	Упражнения в равновесии ходьба по гимнастической скамейке		
26	Упражнение в равновесии. Ходьба высоким шагом-повороты на носках.		

27	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.		
28	Строевые приемы ходьба в ногу в колонне по одному. Акробатика соединение разученных элементов в комбинацию.		
29	Теоретический тест для 7-го класса по основам гимнастики в школе. Эстафеты с мячами.		
30	ИОТ-016-16 Баскетбол. Виды защиты -расположение игроков на площадке. Учебная игра.		
31	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок с двух шагов. Учебная игра 2х2.		
32	ИОТ-047-16. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг		
33	Правила переноски лыж. Одновременный двушажной ход		
34	Строевые приемы на лыжах-повороты переступанием вокруг носков лыж. Попеременный четырехшажный ход.		
35	Спуски и подъемы		
36	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.		
37	Виды спусков, поворотов, торможений, подъёмов их характеристики. Прохождение дистанции до 2км.		
38	Спуски, повороты, торможения, подъёмы на пологом склоне. Прохождение дистанции до 2 км.		
39	Переход с попеременного хода на одновременный ход		
40	Переход с попеременного хода на одновременный ход		
41	Прохождение дистанции 3 км. Нормы ГТО.		
42	Соревнования на дистанцию 1 км.		
43	ИОТ-017-16. Основы волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.		
44	Верхняя передача мяча		
45	Прием передача мяча сверху.		
46	Закрепление верхней передачи мяча		
47	Совершенствование верхней передачи мяча		
48	Закрепление нижней прямой подачи		
49	Учебно-тренировочная игра		
50	Учебно-тренировочная игра		
51	ИОТ-013-16 Прыжки в высоту 5 -7 беговых шагов		
52	Прыжки в высоту		
53	Совершенствование прыжков в высоту		

54	Высокий старт. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.		
55	Бег на 30м Прыжок в длину с места		
56	Бег 60 метров		
57	Бег 1500 метров		
58	Бег на короткие дистанции, эстафетный бег.		
59	Метание малого мяча		
60	Метание малого мяча на дальность		
61	Метание малого мяча на дальность с разбега		
62	СБУ. Эстафетный бег. Подвижные игры-Лапта.		
63	Эстафеты с предметами. Лапта.		
64	Ведение мяча по прямой линии с изменением направления движения		
65	Стойка игрока, перемещения в стойке		
66	Удары по мячу и остановки мяча		
67	Удары по воротам		
68	Игра в футбол Подведение итогов		

8 класс

№ п/п	Тема урока	Планируемые сроки	Реализуемые сроки
1	ИОТ-013-16 Общеразвивающие упражнения отдельным способом. Строевые приемы на месте.		
2	ИОТ-015-16. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Мини-футбол.		
3	СБУ. Низкий старт. Стартовый разгон. Мини-футбол.		
4	СБУ. Стартовый разгон. Эстафеты. Прыжок в длину с места на результат.		
5	ОРУ. Бег на короткие дистанции - финиширование. Наклон вперед из положения сидя на результат.		
6	СБУ. Бег 30 метров на результат. Лапта - правила игры.		
7	Высокий старт. Бег на средние дистанции до 2000 метров в среднем темпе. Метание мяча. Лапта.		
8	Метание мяча - финальное усилие, положение "натянутого лука". Бег до 2000 метров		

9	Метание мяча - Скрестный шаг. Челночный бег 3х10метров на результат. Лапта.		
10	Метание мяча с 4-6 шагов разбега. Подтягивание на высокой перекладине на результат. Лапта.		
11	Метание теннисного мяча на дальность на результат. Подвижные игры.		
12	Бег 1000 метров на результат. Метание мяча. Подвижные игры.		
13	ИОТ- 017-16 Волейбол. Правила игры. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пионербол.		
14	Волейбол. Передвижения в стойке, ускорения, остановки. Прямая подача мяча снизу. Учебная игра.		
15	Прямая подача мяча снизу с ближней дистанции. Прием передача мяча снизу в парах. Челночный бег 4х9 м. на результат.		
16	Прямая подача мяча снизу. Прием передача мяча сверху в парах. Наклон вперед из положения сидя на результат.		
17	Верхняя прямая подача мяча. Блок на сетку. Прием мяча от сетки.		
18	Прием передача мяча снизу, сверху в парах. Учебная игра по упрощенным правилам. Подтягивание на высокой перекладине на результат-Д. Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат-Д		
19	Прием - передача после подачи соперника. Учебная игра по упрощённым правилам.		
20	ИОТ-016-16 Передвижения в стойке баскетболиста. Держание мяча, передача мяча двумя руками от груди.		
21	Ведение мяча в движении. Бросок с двух шагов.		
22	Бросок мяча одной рукой с места без сопротивления. Учебная игра 5х5.		
23	Передачи двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Учебная игра 5х5.		
24	Эстафеты с баскетбольными мячами. Прыжки через скакалку на результат.		
25	ИОТ-045-16. Гимнастика. Гимнастические снаряды их назначение. Акробатика - кувырок вперед, назад.		
26	Акробатика кувырок вперед-назад - слитно. Лазание по гимнастической лестнице.		
27	Акробатические упражнения-"Колесо", стойка на голове. Лазание по канату в три приема.		
28	Упражнения на гимнастической стенке.		
29	Кувырок вперед-назад слитно в стойку на лопатках		
30	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины		
31	Заднее равновесие-кувырок вперед-назад. Подтягивание на перекладине.		

32	Упражнения-"Мост, стойка на лопатках, кувырок веред-назад.		
33	Круговая тренировка		
34	Строевые приемы ходьба в ногу в колонне по одному. Акробатика соединение разученных элементов в комбинацию.		
35	Перестроение в колонну по 4. Комбинация вольных упражнений - на результат.		
36	Теоретический тест для 7-го класса по основам гимнастики в школе. Эстафеты с мячами.		
37	ИОТ-016-16 Баскетбол. Виды защиты -расположение игроков на площадке. Учебная игра.		
38	Способы держания мяча. Ведение мяча по прямой. Бросок одной рукой от плеча.		
39	Баскетбол учебная игра. Судейство		
40	ИОТ-047-16 Характеристика лыжных ходов.		
41	Правила переноски лыж. Строевые приемы с лыжами. Попеременный двушажной ход.		
42	Строевые приемы на лыжах - повороты переступанием вокруг носков лыж. Попеременный четырехшажный ход.		
43	Строевые приемы на лыжах - поворот кругом прыжком, махом. Попеременный двушажной ход.		
44	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.		
45	Одновременный двушажной ход. Прохождение дистанции с применением изученных лыжных ходов.		
46	Виды спусков, поворотов, торможений, подъёмов их характеристики. Прохождение дистанции до 1.5 км.		
47	Спуски, повороты, торможения, подъёмы на пологом склоне. Прохождение дистанции до 3 км.		
48	Строевые приемы на лыжах техника выполнения на результат. Прохождение дистанции с преодолением пологих спусков и подъемов до 5 км.		
49	Одношажный коньковый ход. Двушажный коньковый ход. Характеристика коньковых ходов.		
50	Попеременный четырехшажный ход техника выполнения на результат.		
51	Одновременный бесшажный ход техника выполнения. Прохождение дистанции до 3 км с применением изученных ходов.		
52	Прохождение дистанции изученными ходами.		
53	Баскетбол. ИОТ-016-16. Правила баскетбола. Учебная игра 5x5.		
54	Способы держания мяча. Ведение мяча по прямой. Бросок одной рукой от плеча. Учебная игра.		

55	Бросок с двух шагов. Передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте. Прыжки через скакалку.		
56	Действия игрока в защите. Передачи мяча от плеча. Заслон игроку без мяча. Штрафной бросок на результат из 10 попыток. Учебная игра		
57	Финт на ведение-бросок. Способы отбора мяча в баскетболе. Судейство двусторонней игры.		
58	Жесты судей в баскетболе. Борьба за отскок на щите. Судейство двусторонней игры		
59	Заслон игроку с мячом в движении. Судейство двусторонней игры. Штрафные броски.		
60	Быстрый прорыв. Правила соревнований. Челночный бег 4х9 метров на результат.		
61	Теоретический тест по основам знаний баскетбола. Прыжок в длину с места на результат.		
62	Взаимодействие трех игроков в нападении. Действия игрока в защите. Судейство двусторонней игры		
63	ИОТ-013-16. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Кросс до 3000 метров.		
64	СБУ. Бег на короткие дистанции стартовый разгон-финиширование. Наклон вперед из положения сидя на результат.		
65	СБУ. Бег 30 метров на результат. Метание малого мяча на дальность с разбега.		
66	СБУ. Метание малого мяча. Подъем туловища из положения лежа на спине. Теоретический тест по основам физической культуры. Прыжки через скакалку на результат.		
67	ОРУ. Бег 1000 метров-М. 500-метров-Д на результат.		
68	ОРУ. Подтягивание на перекладине - М на результат, сгибание разгибание рук в упоре от скамейки- Д на результат. Подведение итогов.		

9 класс

№ п/п	Тема урока	Планируемые сроки	Реализуемые сроки
1	ИОТ -013-16 Строевые приемы на месте. Лапта		
2	ИОТ-015-16. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Мини-футбол. "Картошка"		
3	СБУ. Низкий старт. Стартовый разгон. Прыжок в длину на результат. Мини-футбол.		
4	СБУ. Бег 30 метров на результат. Лапта-правила игры.		
5	Высокий старт. Бег на средние дистанции до 2000 метров в среднем темпе. Метание мяча. Лапта.		

6	Метание мяча - финальное усилие, положение натянутого лука. Бег до 2000 метров		
7	Метание мяча -Скрестный шаг. Челночный бег 3х10метров на результат. Лапта.		
8	Метание теннисного мяча на дальность с 3х шагов в цель (1м х1м) с расстояния 20м		
9	Бег 1000 метров на результат. Метание мяча.		
10	Строевые приемы- выполнение команд: Становись! Равняйся! Смирно! Повороты на месте на результат. Бег до 2000 метров.		
11	ОРУ проходным способом. Эстафеты.		
12	СБУ. Эстафеты с эстафетной палочкой.		
13	Теоретический тест по основам знаний в области физической культуры. Мини-футбол.		
14	ИОТ-017-16. Волейбол. Правила игры. Прямая подача снизу. Учебная игра.		
15	Стойка волейболиста, передвижения в стойке. Учебная игра.		
16	Волейбол. Прием передача мяча снизу. Учебная игра.		
17	Волейбол. Прием передача мяча сверху. Учебная игра.		
18	Волейбол. Учебная игра. Жесты судей в волейболе		
19	ИОТ-045-16. Гимнастические снаряды. Строевые приемы.		
20	Кувырок вперед-назад слитно.		
21	Заднее равновесие. Стойка на голове, на лопатках.		
22	Стойка на голове силой, кувырок вперед, сед углом. Наклон вперед из положения, сидя – тест.		
23	Длинный кувырок с 3 шагов разбега(мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)		
24	Акробатика-комбинация разученных приемов.		
25	Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивания на высокой перекладине.		
26	Акробатика. комбинация вольных упражнений на результат техники выполнения. Подтягивание		
27	Упражнения-"Мост, стойка на лопатках", кувырок вперед-назад.		
28	Повороты на месте, ходьба в ногу в движении. Стойка на голове и руках.		
29	Соединение акробатических приемов в комбинацию.		
30	Составление индивидуальных комплексов гимнастических упражнений.		

31	Выполнение комбинаций из 4-5 элементов		
32	Составление комбинаций. Выполнение комбинаций из 4-5 элементов		
33	Круговая тренировка для развития силы. Эстафеты		
34	ИОТ-047-16. Строевые приемы с лыжами. Виды лыжных ходов, виды торможений на спуске, подъёмов.		
35	Строевые приемы на лыжах. Повороты вокруг пяток лыж. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.		
36	Подъёмы, спуски, торможения - виды, стойки, правила безопасности. Прохождение дистанции до 3 км.		
37	Строевые приемы на лыжах повороты вокруг носков лыж. Попеременный четырехшажный ход.		
38	Строевые приемы на лыжах поворот кругом - махом, прыжком. Прохождение дистанции с применением изученных ходов до 3 км.		
39	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.		
40	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.		
41	Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.		
42	Переходы с одновременных ходов на попеременные при прохождении дистанции до 5 км.		
43	Подъёмы, спуски, торможения. Техника выполнения на результат.		
44	Попеременный двушажный ход- техника- на результат. Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий.		
45	Бег на лыжах 3 км-мальчики. 2 км -девочки на результат.		
46	Тестовое задание по теории лыжной подготовки учащихся 9-го класса.		
47	ИОТ-017-16. Волейбол. Правила игры. Основные жесты судей в волейболе		
48	Одиночный, двойной блок. Учебная игра.		
49	Верхняя передача мяча в колоннах через сетку		
50	Прямая подача снизу. Одиночный и двойной блок. Учебная игра.		
51	Волейбол. Правила игры. подача мяча на результат.		

52	Волейбол. Передачи мяча в колоннах через сетку. Учебная игра.		
53	Жесты судей в волейболе		
54	Подача мяча по зонам площадки. Прием мяча с подачи		
55	Нижняя передача мяча в колоннах через сетку		
56	Учебная игра. Отработка изученных элементов		
57	ИОТ- 013-16. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Мини-футбол. "Картошка"		
58	Л/А. Специальные беговые упражнения. Кросс до 3000м.		
59	СБУ. Высокий старт. Челночный бег 4х9 метров.		
60	ОРУ проходным способом. Прыжок в длину с места на результат. Лапта.		
61	Бег- 30 метров на результат. Лапта правила игры, техника безопасности.		
62	Понимание туловища из положения лежа на спине на результат. Лапта.		
63	Строевые приемы - повороты на месте, Перестроение из шеренги по 1 в шеренгу по 2 на результат.		
64	Кросс до 3000 метров. Подвижные игры - Лапта, правила игры, техника безопасности.		
65	Кросс до 3000 метров. Подвижные игры - Лапта, тактика игры. Распределение обязанностей игроков.		
66	Эстафетный бег. Лапта. Передача эстафетной палочки. ИОТ-038-16 -о правилах безопасности на водоемах, пожарной безопасности в лесу. Подведение итогов.		

Приложение 1

Формы контроля:

- устный ответ;
- выполнений упражнений

Критерии оценивания:

Устный ответ

Высокий уровень (отметка «5») - ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Повышенный уровень (отметка «4») – ответ содержит небольшие неточности и незначительные ошибки.

Базовый уровень (отметка «3») - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Низкий уровень (отметка «2») – незнание материала программы.

Выполнений упражнений

**Контрольные нормативы по физической подготовке
для учащихся 5-х классов**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7
	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
	Поднимание туловища (раз за Г)	28	25	22	24	20	16
	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6

**Контрольные нормативы по физической подготовке
для учащихся 6-х классов**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8

3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
11.	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
12.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
13.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
14.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
15.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
16.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
17.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
18.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7

**Контрольные нормативы по физической подготовке
для учащихся 7-х классов**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115

14	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
15	Метание мяча в цель 1x1 м с расст 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
16	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
17	Отжимания в упоре лежа (к-во раз)	26	22	18	10	8	6
18	Поднимание туловища (к-во раз за 1')	34	30	26	30	26	22
19	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
20	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8

**Контрольные нормативы по физической подготовке
для учащихся 8-х классов.**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.0	10.4	11.40	11.4	12.4	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4x9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9

**Контрольные нормативы по физической подготовке для учащихся
9-х классов.**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.0	11.00	10.2	12.0	13.00
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
18	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
20	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
21	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
22	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
24	Приседания с гирей 16 кг (раз за 30")	32	30	27	24	22	20
25	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10

<i>Высокий уровень (отметка «5»)</i>	<i>Повышенный уровень (отметка «4»)</i>	<i>Базовый уровень (отметка «3»)</i>	<i>Низкий уровень (отметка «2»)</i>
Техника владения двигательными умениями и навыками			
Движение или отдельные его	При выполнении	Двигательное	Движение или отдельные его

<p>элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.</p>	<p>элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
<p>Владение способами и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность</p>			
<p>Учащийся умеет: -самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итог.</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняет один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>
<p>Уровень физической подготовленности учащихся</p>			
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, фигурному катанию, ходьбе на лыжах - путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.