**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5**

**Принята «Утверждаю»**

**педагогическим советом школы Директор МБОУ СОШ № 5**

**«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.И. Гордеева**

**Протокол № \_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г.**

**Рабочая программа**

**основного общего образования**

**по физической культуре**

**для учащихся 5 – 9 классов**

*Базовый уровень*

Срок реализации программы 5 лет

***Разработчик программы:***

**Булыченко**

**Лариса Васильевна –**

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

**п.г.т. Сафоново**

**2015 г.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа основного общего образования по предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, утверждённого приказом Минобрнауки России от 05.03.2004г. № 1089;
3. Федерального базисного учебного плана (Базисный учебный план, утверждённый приказом Министерства образования РФ № 1312; от 09.03.2004г.);
4. Учебного плана МБОУСОШ № 5;
5. Примерной программы основного общего образования по физической культуре.

Учебно-методический комплекс представлен учебниками:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 кл. М., «Просвещение» 2012г., 2013г.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл. М., «Просвещение» 2012г., 2013г.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 9-9 кл. М., «Просвещение» 2012г., 2013г., 2014г.

**Назначение программы**

Рабочая программа по физической культуре определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение.

**Структура рабочей программы**

Рабочая программа по физической культуре включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трём основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. *В первом разделе* «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. *Во втором разделе* «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). *В третьем разделе* «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. *В первом разделе* «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. *Во втором разделе* «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. *В третьем разделе* «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 510 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с 5 по 9 классы (таблица № 1).

Таблица № 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть | Классы | | | | | Всего часов |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| I | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 135 |
| II | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 105 |
| III | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 |
| IV | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 120 |
| Год | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 | 510 |

Из-за отсутствия условий в школе на прохождения учебного материала «Плавательные упражнения» время, отведённое, в примерной программе на прохождения этого учебного материала перераспределено в рабочей программе на изучение раздела «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью». В рабочей программе время, отведённое примерной программой на другие разделы, сохранено.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- владение умениями совместной деятельности.

**Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

**Учебно-тематический план**

**при трёхразовых занятиях в неделю с 5 по 9 классы в объёме 510 часов**

**для обязательного изучения предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Название**  **содержательной линии**  **и разделов** | **Кол-во часов**  **по примерной программе** | **Количество часов** | | | | | **Кол-во часов**  **по**  **рабочей программе** |
| **Класс** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
|  | **Основное содержание** | **350** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | **510** |
| **1.** | **Физкультурно-оздоровительная**  **деятельность** | **102** | **19** | **19** | **20** | **22** | **22** | **102** |
| *1.1.* | *Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности* | 12 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 12 |
| *1.2.* | *Физическое совершенствование*  *с оздоровительной направленностью* | 78 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 78 |
| *1.3.* | *Способы физкультурно – оздоровительной деятельности* | 12 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 12 |
| **2.** | **Спортивно – оздоровительная деятельность** | **198** | **83** | **83** | **82** | **80** | **80** | **408** |
| *2.1.* | *Знания о спортивно – оздоровительной деятельности* | 12 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 12 |
| *2.2.* | *Физическое совершенствование*  *со спортивно – оздоровительной направленностью* | *174* | *79* | *79* | *78* | *74* | *74* | *384* |
| 2.2.1. | Акробатические упражнения  и комбинации |  | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 47 |
| 2.2.2. | Упражнения и комбинации  на спортивных снарядах |  | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 46 |
| 2.2.3. | Легкоатлетические упражнения |  | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 90 |
| 2.2.4. | Упражнения лыжной подготовки |  | 20 | 20 | 20 | 18 | 18 | 96 |
| 2.2.5. | Спортивные игры |  | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 95 |
| 2.2.6. | Развитие физических качеств |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| *2.3.* | *Способы спортивно – оздоровительной деятельности* | 12 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 12 |
|  | Резервные часы | 50 |  |  |  |  |  |  |
| **Количество часов в год** | | **350** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | **510** |

**Распределение учебного материала по четвертям с 5 по 9 классы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название**  **содержательной линии**  **и**  **разделов** | **5 класс** | | | | | **6 класс** | | | | | **7 класс** | | | | | **8 класс** | | | | | **9 класс** | | | | |
| **Всего** | I  чет | II  чет | III  чет | IV  чет | **Всего** | I  чет | II  чет | III  чет | IV  чет | **Всего** | I  чет | II  чет | III  чет | IV  чет | **Всего** | I  чет | II  чет | III  чет | IV  чет | **Всего** | I  чет | II  чет | III  чет | IV  чет |
| **Физкультур-**  **но-оздоровитель-ная**  **деятельность** | **19** | 2 | 1 | 4 | 12 | **19** | 2 | 1 | 4 | 12 | **20** | 2 | 2 | 4 | 12 | **22** | 3 | 4 | 4 | 11 | **22** | 3 | 4 | 4 | 11 |
| *Знания о физкультурно –оздорови- тельной деятельности* | **2** | **-** | **-** | **-** | 2 | **2** | - | - | - | 2 | **2** | - | - | - | 2 | **3** | - | - | - | 3 | **3** | - | - | - | 3 |
| *Физическое совершенство- вание с оздоровитель-*  *ной направлен-ностью* | **15** | **-** | 1 | 4 | 10 | **15** | - | 1 | 4 | 10 | **16** | - | 2 | 4 | 10 | **16** | - | 4 | 4 | 8 | **16** | - | 4 | 4 | 8 |
| *Способы физкультурно –оздорови- тельной деятельности* | **2** | 2 | - | - | - | **2** | 2 | - | - | - | **2** | 2 | - | - | - | **3** | 3 | - | - | - | **3** | 3 | - | - | - |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность** | **83** | 25 | 20 | 26 | 12 | **83** | 25 | 20 | 26 | 12 | **82** | 25 | 19 | 26 | 12 | **80** | 24 | 17 | 26 | 13 | **80** | 24 | 17 | 26 | 13 |
| *Знания о спортивно – оздоровитель-*  *ной деятельности* | ***2*** | *2* | *-* | *-* | *-* | **2** | 2 | - | - | - | **2** | 2 | - | - | - | **3** | 1 | - | 2 | - | **3** | 1 | - | 2 | - |
| *Физическое совершенство- вание со спортивно– оздоровитель-ной направлен- ностью* | ***79*** | *23* | *20* | *26* | *12* | **79** | 23 | 20 | 26 | 12 | **78** | 23 | 19 | 26 | 12 | **74** | 23 | 17 | 24 | 13 | **74** | 23 | 17 | 24 | 13 |
| Акробатические упражнения и комбинации | **10** | - | 10 | - | - | **10** | - | 10 | - | - | **9** | - | 9 | - | - | **9** | - | 9 | - | - | **9** | - | 9 | - | - |
| Упражнения и комбинации на спортивных снарядах | **10** | - | 10 | - | - | **10** | - | 10 | - | - | **10** | - | 10 | - | - | **8** | - | 8 | - | - | **8** | - | 8 | - | - |
| Легкоатлетические упражнения | **18** | 12 | **-** | **-** | 6 | **18** | 12 | - | - | 6 | **18** | 12 | - | - | 6 | **18** | 12 | - | - | 6 | **18** | 12 | - | - | 6 |
| Упражнения лыжной подготовки | **20** | **-** | **-** | 20 | **-** | **20** | - | - | 20 | - | **20** | - | - | 20 | - | **18** | - | - | 18 | - | **18** | - | - | 18 | - |
| Спортивные игры | **19** | 10 | - | 6 | 3 | **19** | 10 | - | 6 | 3 | **19** | 10 | - | 6 | 3 | **19** | 10 | - | 6 | 3 | **19** | 10 | - | 6 | 3 |
| Развитие физических качеств | **2** | 1 | - | - | 1 | **2** | 1 | - | - | 1 | **2** | 1 | - | - | 1 | **2** | 1 | - | - | 1 | **2** | 1 | - | - | 1 |
| *Способы спортивно –оздоровитель-*  *ной деятельности* | **2** | **-** | **-** | **-** | 2 | **2** | - | - | - | 2 | **2** | - | - | - | 2 | **3** | - | - | - | 3 | **3** | - | - | - | 3 |
| **Итого** | **102** | 27 | 21 | 30 | 24 | **102** | 27 | 21 | 30 | 24 | **102** | 27 | 21 | 30 | 24 | **102** | 27 | 21 | 30 | 24 | **102** | 27 | 21 | 30 | 24 |

**Распределение учебного материала по урокам с 5 по 9 классы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название**  **содержательной линии**  **и разделов** | **5 класс** | | **6 класс** | | **7 класс** | | **8 класс** | | **9 класс** | |
| Кол-во часов | № урока | Кол-во часов | № урока | Кол-во часов | № урока | Кол-во часов | № урока | Кол-во часов | № урока |
| **Физкультурно-оздоровительная**  **деятельность** | **19** | 13, 14, 48, 55 - 58, 88, 89, 93 - 102 | **19** | 13, 14, 48, 55 - 58, 88, 89, 93 - 102 | **20** | 13, 14, 47, 48, 55 - 58, 88, 89, 93 - 102 | **22** | 13, 14, 15,  45 - 48, 55 - 58,  88- 90, 95 - 102 | **22** | 13, 14, 15,  45 - 48, 55 - 58, 88- 90, 95 - 102 |
| *Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности* | 2 | 88, 89 | 2 | 88, 89 | 2 | 88, 89 | 3 | 88, 89, 90 | 3 | 88, 89, 90 |
| *Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью* | 15 | 48, 55 - 58, 93 - 102 | 15 | 48, 55 - 58, 93 - 102 | 16 | 47, 48, 55 -58, 93 - 102 | 16 | 45- 48, 55 - 58, 95 - 102 | 16 | 45- 48, 55 - 58, 95 - 102 |
| *Способы физкультурно – оздоровительной деятельности* | 2 | 13, 14 | 2 | 13, 14 | 2 | 13, 14 | 3 | 13, 14, 15 | 3 | 13, 14, 15 |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность** | **83** | *1 – 12,* 15-47,  49 – 54,  *59 – 87,*  *90 - 92* | **83** | 1 – 12, 15 -47,  49 – 54,  59 – 87,  90 - 92 | **82** | 1 – 12, 15 - 46,  49 – 54,  59 – 87,  90 - 92 | **80** | 1 – 12, 16 - 44,  49 – 54,  59 – 87,  91 – 94 | **80** | 1 – 12, 16 - 44,  49 – 54,  59 – 87,  91 – 94 |
| *Знания о спортивно – оздоровительной деятельности* | *2* | *25, 26* | *2* | *15, 16* | *2* | *15, 16* | *3* | *16, 77, 78* | *3* | *16, 77, 78* |
| *Физическое совершенствование со спортивно – оздоровительной направленностью* | *79* | *1 – 12,*  *27 - 47,*  *59 – 87,*  *90 - 92* | *79* | *1 – 12,*  *27 - 47,*  *59 – 87,*  *90 - 92* | *78* | *1 – 12,*  *15 - 46,*  *49 – 54,*  *59 – 87, 92* | *74* | *1 – 12, 17 - 44, 49 – 54,*  *59 – 76,*  *79 – 87, 94* | *74* | *1 – 12, 17 - 44, 49 – 54,*  *59 – 76,*  *79 – 87, 94* |
| Акробатические упражнения  и комбинации | 10 | 28 - 37 | 10 | 28 - 37 | 9 | 28 - 36 | 9 | 28 - 36 | 9 | 28 - 36 |
| Упражнения и комбинации  на спортивных снарядах | 10 | 38 - 47 | 10 | 38 - 47 | 10 | 37 - 46 | 8 | 37 - 44 | 8 | 37 - 44 |
| Легкоатлетические упражнения | 18 | 1 - 12, 79 - 84 | 18 | 1 - 12, 79 - 84 | 18 | 1 - 12, 79 - 84 | 18 | 1 - 12, 79 - 84 | 18 | 1 - 12, 79 - 84 |
| Упражнения лыжной подготовки | 20 | 59 - 78 | 20 | 59 - 78 | 20 | 59 - 78 | 18 | 59 - 76 | 18 | 59 - 76 |
| Спортивные игры | 19 | 15 – 24,  49 – 54,  85 - 87 | 19 | 17 – 26,  49 – 54,  85 - 87 | 19 | 15 – 24,  49 – 54,  85 - 87 | 19 | 17 – 26,  49 – 54,  85 - 87 | 19 | 18 – 27,  49 – 54,  85 - 87 |
| Развитие физических качеств | 2 | 27, 92 | 2 | 27, 92 | 2 | 27, 92 | 2 | 27, 94 | 2 | 17, 94 |
| *Способы спортивно –оздоровительной деятельности* | 2 | 90, 91 | 2 | 90, 91 | 2 | 90, 91 | 3 | 91, 92, 93 | 3 | 91, 92, 93 |
| **Итого:** | **102** |  | **102** |  | **102** |  | **102** |  | **102** |  |

**5 класс**

**Тематическое планирование (102 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержательная**  **линия** | **Название раздела** | **Содержание** | **Кол-во часов** | **№ урока** |
| **1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  | | **19** | **13, 14, 48, 55 - 58, 88, 89, 93 - 102** |
| *1.1 Знания*  *о физкультурно-оздоровительной деятельности* |  | *2* | *88, 89* |
| Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. | 1 | 88 |
| Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры | 1 | 89 |
| *1.2. Физическое совершенствование*  *с оздоровительной направленностью* |  | *15* | *48, 55 - 58, 93 - 102* |
| Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения. | 2 | 48, 55 |
| Лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). | 3 | 56, 57, 58 |
| Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности. | 2 | 93, 94 |
| Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на развитие систем дыхания и кровообращения. | 2 | 95, 96 |
| Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. | 2 | 97, 98 |
| Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза). | 1 | 99 |
| Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику органов дыхания и зрения). | 1 | 100 |
| Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега. | 2 | 101, 102 |
| *1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности* |  | *2* | *13,14* |
| Проведение утренней зарядки. | 1 | 13 |
| Проведение физкультпауз. | 1 | 14 |
| **2. Спортивно-оздоровительная деятельность** |  | | **83** | **1 – 12, 25 - 47,**  **59 – 87, 90 - 92** |
| *2.1. Знания*  *о спортивно-оздоровительной деятельности* |  | *2* | *25, 26* |
| История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. | 1 | 25 |
| Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки | 1 | 26 |
| *2.2. Физическое совершенствование*  *со спортивно-оздоровительной направленностью* |  | *79* | *1 – 12, 27 - 47,*  *59 – 87, 92* |
| 2.2.1. Акробатические упражнения  и комбинации |  | 10 | 28 - 37 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Девушки: Кувырок вперёд (назад) в группировке стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев. Юноши: кувырок вперёд ноги скрестно, кувырок назад в упор присев. | 1 | 28 |
| Девушки: Кувырок вперёд (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев. Юноши: кувырок вперёд ноги скрестно, кувырок назад в упор присев. | 4 | 29, 30, 31, 32 |
| Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны (девушки), прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (юноши). Лазанье по канату - юноши: способом в три приёма. | 5 | 33, 34. 35, 36, 37 |
| 2.2.2. Упражнения  и комбинации  на спортивных снарядах |  | 10 | 38 - 47 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк.  Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис  лёжа на согнутых руках. | 1 | 38 |
| Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с поворотами в правую и левую стороны; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк. Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис лёжа на согнутых руках. | 1 | 39 |
| Гимнастическое бревно (девушки): передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк.  Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис лёжа на согнутых руках. | 1 | 40 |
| Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк.  Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъёмом разгибом (из виса, подъём силой), медленное опускание в вис. | 4 | 41, 42, 43, 44 |
|  | Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивание в упоре, соскок (махом вперёд) углом с опорой о жердь.  Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* с опорой  о жердь. | 3 | 45, 46, 47 |
| 2.2.3. Легкоатлетические упражнения |  | 18 | 1 - 12, 79 - 84 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старт: высокий старты с последующим ускорением. Кроссовый бег до 8 мин. | 1 | 1 |
| Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Кроссовый бег до 8 мин. | 1 | 2 |
| Бег на 30 м с опорой на одну руку. Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. Кроссовый бег до 8 мин. | 1 | 3 |
| Бег на 60 м с высокого старта. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги". Метание малого мяча по неподвижной мишени с разбега. Бег на 30 м учёт. | 1 | 4 |
| Эстафетный бег. Метание малого мяча по подвижной мишени с разбега. | 1 | 5 |
| Бег на 1000 м. Метание малого мяча по подвижной мишени с разбега. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги". | 1 | 6 |
| Бег на 1000 м (учёт). Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги". | 1 | 7 |
| Прыжки в длину с места способом "согнув ноги" (учёт). Метание малого мяча на дальность с разбега. Кроссовый бег до 8 мин. | 1 | 8 |
| Челночный бег 3х10 м (учёт). Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". | 1 | 9 |
| Эстафетный бег. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки на скакалке. | 1 | 10 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин. (учёт). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Шестиминутный бег. | 1 | 11 |
| Шестиминутный бег (учёт). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". | 1 | 12 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старт высокий с последующим ускорением. Кроссовый бег до 8 мин. | 1 | 79 |
| Старт с опорой на одну руку. Бег на 30 м с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". | 1 | 80 |
| Бег на 60 м с высокого старта. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги". | 1 | 81 |
| Эстафетный бег. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". | 1 | 82 |
| Кроссовый бег до 8 мин. Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места. | 1 | 83 |
| Бег на 1000 м. Метание малого мяча на дальность с разбега. | 1 | 84 |
|  | 2.2.4. Упражнения  лыжной подготовки |  | 20 | 59 - 78 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным ходом. | 1 | 59 |
| Повороты на месте переступанием. Подъём на склон "полуёлочкой". | 1 | 60 |
| Передвижение лыжными ходами: одновременным безшажным. Повороты махом через лыжу вперёд и через лыжу назад. | 1 | 61 |
| Подъём на склон "ёлочкой". Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами до 3 км. | 1 | 62 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. | 1 | 63 |
| Повороты на месте переступанием, махом через лыжу вперёд и через лыжу назад. | 1 | 64 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. | 1 | 65 |
| Повороты на месте переступанием, махом через лыжу вперёд и через лыжу назад. | 1 | 66 |
| Подъём на склон "полуёлочкой", "ёлочкой". | 1 | 67 |
| Спуск со склона в основной стойке по прямой. Торможение "плугом". | 1 | 68 |
| Подъём на склон "полуёлочкой", "ёлочкой". | 1 | 69 |
| Спуск со склона в основной стойке по прямой. Торможение "плугом". | 1 | 70 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. | 1 | 71 |
| Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами до 3 км. | 1 | 72 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. | 1 | 73 |
| Прохождение дистанции 1 км на время. | 1 | 74 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. | 1 | 75 |
| Повороты на месте переступанием, махом через лыжу вперёд и через лыжу назад. | 1 | 76 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. | 1 | 77 |
| Подъём на склон "полуёлочкой", "ёлочкой". Спуск со склона в основной стойке по прямой. Торможение "плугом". | 1 | 78 |
| 2.2.5. Спортивные игры |  | 19 | 15 – 24, 49 – 54, 85 - 87 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. | 1 | 15 |
| Баскетбол. Стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Игра по правилам. Вис на согнутых руках (учёт). | 1 | 16 |
| Баскетбол. Передачи мяча с перемещением. Игра по правилам. Упражнение "Пресс" за 30 сек. | 1 | 17 |
| Бросок мяча в корзину одной или двумя руками с места и в движении. Игра по правилам. Упражнение "Пресс" за 30 сек. (учёт). | 1 | 18 |
| Групповые и индивидуальные тактические действия.  Игра по правилам. | 1 | 19 |
| Волейбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Стойка игрока. Игра по правилам. | 1 | 20 |
| Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением вперёд. Передачи мяча над собой, через сетку. | 1 | 21 |
| Нижняя прямая подача мяча от сетки. Верхняя подача. Игра по правилам. Упражнение "Гибкость" (учёт). | 1 | 22 |
| . | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по правилам. Упражнение "Равновесие" (учёт). | 1 | 23 |
| Групповые и индивидуальные тактические действия.  Игра по правилам. | 1 | 24 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Мини-футбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. | 1 | 49 |
| Мини-футбол. Ведение мяча (по прямой). Удары мяча с места  (по неподвижному мячу). | 1 | 50 |
| Мини-футбол. Удары мяча с места (по неподвижному мячу). Остановка катящегося мяча. | 1 | 51 |
| Мини-футбол. Остановка катящегося мяча. Приземление летящего мяча. | 1 | 52 |
| Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. | 1 | 53 |
| Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. | 1 | 54 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. | 1 | 85 |
| Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия.  Игра по правилам. | 1 | 86 |
| Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. | 1 | 87 |
| 2.2.6. Развитие  физических качеств |  | 2 | 27, 92 |
| Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости. | 1 | 27 |
| Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие координации, гибкости и ловкости. | 1 | 92 |
| *2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности* |  | *2* | *90, 91* |
| Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. | 1 | 90 |
| Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. | 1 | 91 |

**6 класс**

**Тематическое планирование (102 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержательная**  **линия** | **Название раздела** | **Содержание** | **Кол-во часов** | **№ урока** |
| **1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  | | **19** | **13, 14, 48, 55 - 58, 88, 89, 93 - 102** |
| *1.1. Знания*  *о физкультурно-оздоровительной деятельности* |  | *2* | *88, 89* |
| Туристические походы как одна из форм активного отдыха. | 1 | 88 |
| Основы организации и проведения пеших туристических походов. | 1 | 89 |
| *1.2. Физическое совершенствование*  *с оздоровительной направленностью* |  | *15* | *48, 55 - 58, 93 - 102* |
| Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные  на коррекцию осанки и телосложения. | 2 | 48, 55 |
| Лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). | 3 | 56, 57, 58 |
| Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности. | 2 | 93, 94 |
| Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на развитие систем дыхания и кровообращения. | 2 | 95, 96 |
| Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. | 2 | 97, 98, |
| Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза). | 1 | 99 |
| Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику органов дыхания и зрения). | 1 | 100 |
| Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием лазания и перелазания. | 2 | 101, 102 |
| *1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности* |  | *2* | *13,14* |
| Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия. | 1 | 13 |
| Составление и выполнение индивидуальных комплексов адаптивной физической культуры (с учётом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). | 1 | 14 |
| **2. Спортивно-оздоровительная деятельность** |  | | **83** | **1 – 12, 15 - 47, 49 – 54,**  **59 – 87, 90 - 92** |
| *2.1. Знания*  *о спортивно-оздоровительной деятельности* |  | *2* | *15, 16* |
| Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении  и развитии. | 1 | 15 |
| Нормы этического общения и коллективного взаимодействия  в игровой и соревновательной деятельности. | 1 | 16 |
| *2.2. Физическое совершенствование*  *со спортивно-оздоровительной направленностью* |  | *79* | *1 – 12, 17 - 47, 49 – 54,*  *59 – 87, 92* |
| 2.2.1. Акробатические упражнения  и комбинации |  | 10 | 28 - 37 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Девушки: Кувырок вперёд (назад) в группировке стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев.  Юноши: кувырок вперёд ноги скрестно, кувырок назад в упор присев. | 1 | 28 |
| Девушки: Кувырок вперёд (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев.  Юноши: кувырок вперёд ноги скрестно, кувырок назад в упор присев. | 4 | 29, 30, 31, 32 |
| Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны (девушки), прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (юноши).  Лазанье по канату - юноши: способом в три приёма. | 5 | 33, 34. 35, 36, 37 |
| 2.2.2. Упражнения  и комбинации на спортивных снарядах |  | 10 | 38 - 47 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк.  Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис  лёжа на согнутых руках. | 1 | 38 |
| Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с поворотами в правую и левую стороны; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк. Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис лёжа на согнутых руках. | 1 | 39 |
| Гимнастическое бревно (девушки): передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк. Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис лёжа на согнутых руках. | 1 | 40 |
| Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк.  Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъёмом разгибом (из виса, подъём силой), медленное опускание  в вис. | 4 | 41, 42, 43, 44 |
| Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивание в упоре, соскок (махом вперёд) углом с опорой о жердь.  Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* с опорой  о жердь. | 3 | 45, 46, 47 |
| 2.2.3. Легкоатлетические упражнения |  | 18 | 1 - 12, 79 - 84 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старты: высокий с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку. Кроссовый бег до 15 мин. | 1 | 1 |
| Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Кроссовый бег до 15 мин. | 1 | 2 |
| Бег "спринтерский" на 30 м с опорой на одну руку. Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. | 1 | 3 |
| Бег с высокого старта на 60 м. Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. Бег на 30 м (учёт). | 1 | 4 |
| Бег с высокого старта на результат 60 м. Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. Спортивная ходьба. | 1 | 5 |
| Эстафетный бег. Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. Бег на 1000 м. | 1 | 6 |
| Бег на 1000 м (учёт). Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги". | 1 | 7 |
| Прыжки в длину с места способом "согнув ноги" (учёт). Метание малого мяча на дальность с разбега. Кроссовый бег до 15 мин. | 1 | 8 |
| Челночный бег 3х10 м (учёт). Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. Бег на 1200 м. | 1 | 9 |
| Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки на скакалке. | 1 | 10 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин. (учёт). Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий по пересечённой местности. | 1 | 11 |
| Шестиминутный бег (учёт). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". | 1 | 12 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старты: высокий с последующим ускорением. Старт  с опорой на одну руку. Кроссовый бег до 15 мин. | 1 | 79 |
| Спортивная ходьба. Бег "спринтерский" на 30 м с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". | 1 | 80 |
| Бег с высокого старта на результат 60 м. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги". | 1 | 81 |
| Челночный бег 3х10 м. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". | 1 | 82 |
| Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места. Бег на 1200 м. | 1 | 83 |
| Метание малого мяча по неподвижной мишени и подвижной мишени с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий по пересечённой местности. | 1 | 84 |
|  | 2.2.4. Упражнения  лыжной подготовки |  | 20 | 59 - 78 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным ходом. | 1 | 59 |
| Повороты на месте махом через лыжу вперёд и через лыжу назад. Подъём на склон "полуёлочкой". | 1 | 60 |
| Передвижение лыжными ходами: одновременным безшажным. Повороты махом через лыжу вперёд и через лыжу назад. | 1 | 61 |
| Подъём на склон "ёлочкой". Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами 3,5 км. | 1 | 62 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. | 1 | 63 |
| Повороты на месте махом через лыжу вперёд и через лыжу назад. Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами 3,5 км. | 1 | 64 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. | 1 | 65 |
| Повороты на месте махом через лыжу вперёд и через лыжу назад. Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами 3,5 км. | 1 | 66 |
| Подъём на склон "полуёлочкой", "ёлочкой". Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами 3,5 км. | 1 | 67 |
| Спуски со склона в основной стойке по прямой. Торможение "плугом", "упором". Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами 3,5 км. | 1 | 68 |
| Подъём на склон "полуёлочкой", "ёлочкой". Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами 3,5 км. | 1 | 69 |
| Спуски со склона в основной стойке по прямой. Торможение "плугом", "упором". | 1 | 70 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. | 1 | 71 |
| Спуски со склона в основной стойке по прямой. Торможение "плугом", "упором". Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами 3,5 км. | 1 | 72 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. | 1 | 73 |
| Прохождение дистанции 1 км на время. | 1 | 74 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. | 1 | 75 |
| Повороты на месте махом через лыжу вперёд и через лыжу назад. Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами 3,5 км. | 1 | 76 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Прохождение дистанции: передвижение изученными лыжными ходами 3,5 км. | 1 | 77 |
| Подъём на склон "полуёлочкой", "ёлочкой". Спуск со склона  в основной стойке по прямой. Торможение "плугом", "упором". | 1 | 78 |
| 2.2.5. Спортивные игры |  | 19 | 17 – 26, 49 – 54, 85 - 87 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Специальные упражнения и технические действия  без мяча. | 1 | 17 |
| Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, по кругу, "змейкой". Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | 1 | 18 |
| Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 | 19 |
| Баскетбол. Броски мяча в корзину одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и после ловли) без сопротивления защитника. Игра по правилам. Упражнение "Пресс" (учёт). | 1 | 20 |
| Баскетбол. Групповые и индивидуальные тактические действия.  Игра по правилам. | 1 | 21 |
| Волейбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Стойки игрока, передвижения по площадке. | 1 | 22 |
| Волейбол. Прямая нижняя и верхняя подача мяча через сетку.  Игра по правилам. | 1 | 23 |
|  | Волейбол. Передачи мяча в парах. Передачи мяча через сетку. Игра по правилам. Упражнение "Гибкость" (учёт). | 1 | 24 |
| Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по правилам. Упражнение "Равновесие" (учёт). | 1 | 25 |
| Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия.  Игра по правилам. | 1 | 26 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Мини-футбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча (по прямой, "змейкой"). | 1 | 49 |
| Мини-футбол. Ведение мяча (по прямой, "змейкой"). Удары мяча  с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу). | 1 | 50 |
| Мини-футбол. Удары мяча с места и в движении (по неподвижному  и катящемуся мячу). Остановка катящегося мяча. | 1 | 51 |
| Мини-футбол. Остановка катящегося мяча. Приземление летящего мяча. | 1 | 52 |
| Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. | 1 | 53 |
| Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. | 1 | 54 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. | 1 | 85 |
| Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия.  Игра по правилам. | 1 | 86 |
| Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. | 1 | 87 |
| 2.2.6. Развитие  физических качеств |  | 2 | 27, 92 |
| Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости. | 1 | 27 |
| Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие координации, гибкости и ловкости. | 1 | 92 |
| *2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности* |  | *2* | *90, 91* |
| Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). | 1 | 90 |
| Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). | 1 | 91 |

**7 класс**

**Тематическое планирование (102 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержательная**  **линия** | **Название раздела** | **Содержание** | **Кол-во часов** | **№ урока** |
| **1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  | | **20** | **13, 14, 47, 48, 55 - 58, 88, 89, 93 - 102** |
| *1.1. Знания*  *о физкультурно-оздоровительной деятельности* |  | *2* | *88, 89* |
| Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. | 1 | 88 |
| Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. | 1 | 89 |
| *1.2. Физическое совершенствование*  *с оздоровительной направленностью* |  | *16* | *47, 48, 55 - 58, 93 - 102* |
| Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные  на коррекцию осанки и телосложения. | 1 | 47 |
| Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности. | 1 | 48 |
| Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на развитие систем дыхания и кровообращения. | 1 | 55 |
| Лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). | 3 | 56, 57, 58 |
| Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. | 3 | 93, 94, 95 |
| Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза). | 1 | 96 |
| Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику органов дыхания). | 1 | 97 |
| Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания  (на профилактику зрения). | 1 | 98 |
| Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков. | 1 | 99 |
| Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием лазания и перелазания. | 1 | 100 |
| Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения в висе и упоре. | 2 | 101, 102 |
| *1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности* |  | *2* | *13,14* |
| Составление и выполнение индивидуальных комплексов  по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия. | 1 | 13 |
| Составление и выполнение индивидуальных комплексов адаптивной физической культуры (с учётом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). | 1 | 14 |
| **2. Спортивно-оздоровительная деятельность** |  | | **82** | **1 – 12, 15 - 46, 49 – 54,**  **59 – 87, 90 - 92** |
| *2.1. Знания*  *о спортивно-оздоровительной деятельности* |  | *2* | *25, 26* |
| Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. | 1 | 25 |
| Техника двигательных действий (физических упражнений), её связь  с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. | 1 | 26 |
| *2.2. Физическое совершенствование*  *со спортивно-оздоровительной направленностью* |  | *78* | *1 – 12, 15 - 46, 49 – 54,*  *59 – 87, 92* |
| 2.2.1. Акробатические упражнения  и комбинации |  | 9 | 28 - 36 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Девушки: Кувырок вперёд (назад) в группировке, вперёд ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев. кувырок назад в полушпагат.  Юноши: кувырок вперёд с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперёд в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев; стойка на голове и руках с согнутыми ногами. | 1 | 28 |
| Девушки: Кувырок вперёд (назад) в группировке, вперёд ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев, кувырок назад в полушпагат.  Юноши: кувырок вперёд с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперёд в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев; стойка на голове и руках с согнутыми ногами. | 4 | 29, 30, 31, 32 |
| Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны (девушки), прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (юноши).  Лазанье по канату - юноши: способом в три приёма. | 4 | 33, 34, 35, 36, |
| 2.2.2. Упражнения  и комбинации на спортивных снарядах |  | 10 | 37 - 46 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк.  Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис лёжа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках. | 1 | 37 |
| Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк.  Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис лёжа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках. | 6 | 38 - 43 |
| Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъём в упор  на верхнюю жердь. | 3 | 44 - 46 |
| 2.2.3. Легкоатлетические упражнения |  | 18 | 1 - 12, 79 - 84 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старты: высокий с последующим ускорением. Кроссовый бег до 20 мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки). | 1 | 1 |
| Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Кроссовый бег до 20 мин. (мальчики),  до 15 мин. (девочки). | 1 | 2 |
| Бег "спринтерский" 30 м с опорой на одну руку. Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. Кроссовый бег до 20 мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки). | 1 | 3 |
| Бег "спринтерский" на 60 м с высокого старта. Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. Бег на 30 м (учёт). | 1 | 4 |
| Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег "спринтерский" на 60 м с высокого старта (учёт). | 1 | 5 |
| Спортивная ходьба. Кроссовый бег до 20 мин. (мальчики),  до 15 мин. (девочки). | 1 | 6 |
| Бег на 1000 м (учёт). Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги". | 1 | 7 |
| Прыжки в длину с места способом "согнув ноги" (учёт). Метание малого мяча на дальность с разбега. Кроссовый бег на 1500 м. | 1 | 8 |
| Челночный бег 3х10 м (учёт). Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. Бег на 1500 м. | 1 | 9 |
| Эстафетный бег. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки на скакалке. | 1 | 10 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин. (учёт). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Шестиминутный бег. | 1 | 11 |
| Шестиминутный бег (учёт). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". |  | 12 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старты: высокий с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку. Кроссовый бег до 20 мин. (мальчики),  до 15 мин. (девочки). | 1 | 79 |
| Бег "спринтерский" на 30 м с опорой на одну руку. Прыжки в длину  с разбега способом "согнув ноги". | 1 | 80 |
| Бег "спринтерский" на 60 м с высокого старта. Прыжки в длину  с места способом "согнув ноги". | 1 | 81 |
| Спортивная ходьба. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". | 1 | 82 |
| Эстафетный бег. Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места. | 1 | 83 |
| Метание малого мяча на дальность с разбега. "Кроссовый бег"  до 20 мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки). | 1 | 84 |
|  | 2.2.4. Упражнения  лыжной подготовки |  | 20 | 59 - 78 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным ходом. | 1 | 59 |
| Повороты в движении переступанием. Подъём в гору скользящим шагом. | 1 | 60 |
| Передвижение лыжными ходами: одновременным безшажным. Повороты в движении переступанием. | 1 | 61 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 4 км. | 1 | 62 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. | 1 | 63 |
| Повороты в движении переступанием. Прохождение дистанции  до 4 км. | 1 | 64 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. | 1 | 65 |
| Повороты в движении переступанием. Прохождение дистанции  до 4 км. | 1 | 66 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 4 км. | 1 | 67 |
| Спуски со склона в низкой стойке. Торможение "упором". Прохождение дистанции до 4 км. | 1 | 68 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 4 км. | 1 | 69 |
| Спуски со склона в низкой стойке. Торможение "упором". | 1 | 70 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. | 1 | 71 |
| Спуски со склона в низкой стойке. Торможение "упором". Прохождение дистанции до 4 км. | 1 | 72 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. | 1 | 73 |
| Повороты в движении переступанием. Прохождение дистанции 1 км на время. | 1 | 74 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. | 1 | 75 |
| Повороты в движении переступанием. Прохождение дистанции 2 км на время. | 1 | 76 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Прохождение дистанции до 4 км. | 1 | 77 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Спуск со склона в низкой стойке. Торможение "упором". | 1 | 78 |
| 2.2.5. Спортивные игры |  | 19 | 15 – 24, 49 – 54, 85 - 87 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | 15 |
| Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Игра по правилам. Упражнение "Вис" на согнутых руках (учёт). | 1 | 16 |
| Баскетбол. Бросок мяча в корзину в движении. Игра по правилам. | 1 | 17 |
| Баскетбол. Перехват мяча (индивидуальная техника защиты).  Игра по правилам. Упражнение "Пресс" (учёт). | 1 | 18 |
| Баскетбол. Групповые и индивидуальные тактические действия.  Игра по правилам. | 1 | 19 |
| Волейбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Стойки игрока, передвижение по площадке. Игра по правилам. | 1 | 20 |
| Волейбол. Стойки игрока, передвижение по площадке. Прямая нижняя и верхняя подача мяча через сетку. Игра по правилам. | 1 | 21 |
|  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Игра по правилам. Упражнение "Гибкость" (учёт). | 1 | 22 |
| Волейбол. Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку.  Игра по правилам. Упражнение "Равновесие" (учёт). | 1 | 23 |
| Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия.  Игра по правилам. | 1 | 24 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Мини-футбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча (по прямой, "змейкой", с обеганием лежащих предметов). | 1 | 49 |
| Мини-футбол. Ведение мяча (по прямой, "змейкой", с обеганием лежащих предметов). Удары мяча с места и в движении  (по неподвижному и катящемуся мячу). | 1 | 50 |
| Мини-футбол. Удары мяча с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу). Остановка катящегося мяча. | 1 | 51 |
| Мини-футбол. Остановка катящегося мяча. Приземление летящего мяча. | 1 | 52 |
| Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. | 1 | 53 |
| Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. | 1 | 54 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. | 1 | 85 |
| Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия.  Игра по правилам. | 1 | 86 |
| Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. | 1 | 87 |
| 2.2.6. Развитие  физических качеств |  | 2 | 27, 92 |
| Подвижные игры и эстафеты. | 2 | 27, 92 |
| *2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности* |  | *2* | *90, 91* |
| Наблюдение за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. | 2 | 90, 91 |

**8 класс**

**Тематическое планирование (102 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержательная**  **линия** | **Название раздела** | **Содержание** | **Кол-во часов** | **№ урока** |
| **1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  | | **22** | **13, 14, 15, 45 - 48, 55 - 58, 88, 89, 90, 95 - 102** |
| *1.1. Знания*  *о физкультурно-оздоровительной деятельности* |  | *3* | *88, 89, 90* |
| Общие представления о работоспособности человека. | 1 | 88 |
| Гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка (основы содержания, планирования и дозировки упражнений). | 1 | 89 |
| Гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений). | 1 | 90 |
| *1.2. Физическое совершенствование*  *с оздоровительной направленностью* |  | *16* | *45- 48, 55 - 58, 95 - 102* |
| Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. | 2 | 45, 46 |
| Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания  (на профилактику сколиоза). | 1 | 47 |
| Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания  (на профилактику плоскостопия). | 1 | 48 |
| Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания  (на профилактику остеохондроза). | 1 | 55 |
| Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания  (на профилактику органов дыхания). | 1 | 56 |
| Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания  (на профилактику зрения). | 1 | 57 |
| Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания  (на профилактику сердечно-сосудистой систем). | 1 | 58 |
| Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков. | 1 | 95, 96 |
| Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов лазания и перелазания. | 1 | 97, 98 |
| Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием передвижения в висе и упоре. | 1 | 99, 100 |
| Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. | 2 | 101, 102 |
| *1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности* |  | *3* | *13, 14, 15* |
| Контроль физической нагрузкой и её регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). | 2 | 13, 14 |
| Проведение занятий оздоровительной ходьбой и бегом. | 1 | 15 |
|  |  |  |  |  |
| **2. Спортивно-оздоровительная деятельность** |  | | **80** | **1 – 12, 16 - 44, 49 – 54,**  **59 – 87, 91 – 94** |
| *2.1. Знания*  *о спортивно-оздоровительной деятельности* |  | *3* | *16, 77, 78* |
| Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. | 1 | 16 |
| Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. | 1 | 77 |
| Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. | 1 | 78 |
| *2.2. Физическое совершенствование*  *со спортивно-оздоровительной направленностью* |  | *74* | *1 – 12, 17 - 44, 49 – 54,*  *59 – 76, 79 – 87, 94* |
| 2.2.1. Акробатические упражнения  и комбинации |  | 9 | 28 - 36 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Девушки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперёд (назад) в группировке.  Юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. | 1 | 28 |
| Девушки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперёд (назад) в группировке.  Юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. | 4 | 29, 30, 31, 32 |
| Опорные прыжки: девушки - прыжок через гимнастического козла ноги в стороны (ноги в стороны), юноши - прыжок боком с поворотом на 90\*.  Лазанье по канату - юноши: способом в два приёма. | 4 | 33, 34, 35, 36, |
| 2.2.2. Упражнения  и комбинации на спортивных снарядах |  | 8 | 37 - 44 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперёд; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк. Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъёмом разгибом (из виса, подъём силой), в упоре перемах (правой) ногой вперёд, назад. медленное опускание в вис, махом вперёд соскок прогнувшись. | 1 | 37 |
| Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперёд; соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперёк. Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъёмом разгибом (из виса, подъём силой), в упоре перемах (правой) ногой вперёд, назад. медленное опускание в вис, махом вперёд соскок прогнувшись. | 3 | 38, 39, 40 |
| Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: прыжком подъём в упор, махом вперёд сед ноги врозь, кувырок вперёд в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперёд.  Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* (вправо, влево) с опорой о жердь. | 4 | 41 - 44 |
| 2.2.3. Легкоатлетические упражнения |  | 18 | 1 - 12, 79 - 84 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старты: низкий с последующим ускорением.  Кроссовый бег до 20 мин.(мальчики), до 15 мин. (девочки). | 1 | 1 |
| Спортивная ходьба. Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись". Кроссовый бег до 20 мин. (мальчики),  до 15 мин. (девочки). | 1 | 2 |
| Бег на 60 м с высокого старта (спринтерский). Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места. Кроссовый бег  до 20 мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки). | 1 | 3 |
| Бег на 60 м с высокого старта (спринтерский). Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места. Бег на 30 м (учёт). | 1 | 4 |
| Бег "спринтерский" на результат 100 м. Эстафетный бег.  Метание малого мяча на дальность с разбега. | 1 | 5 |
| Эстафетный бег. Прыжки с разбега способом "согнув ноги". | 1 | 6 |
| Бег на 1000 м (учёт). Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги". | 1 | 7 |
| Прыжки в длину с места способом "согнув ноги" (учёт). Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег на 2000 м (мальчики),  на 1500 м (девочки). | 1 | 8 |
| Челночный бег 3х10 м (учёт). Метание малого мяча по неподвижной мишени с места. Бег на 2000 м (мальчики), на 1500 м (девочки). | 1 | 9 |
| Бег на 2000 м (мальчики), на 1500 м (девочки). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки на скакалке. | 1 | 10 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин. (учёт). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Шестиминутный бег. | 1 | 11 |
| Шестиминутный бег (учёт). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". | 1 | 12 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старты: высокий с последующим ускорением. Старт  с опорой на одну руку. Кроссовый бег до 20 мин. | 1 | 79 |
| Бег "спринтерский" 30 м с опорой на одну руку. Прыжки в длину  с разбега способом "согнув ноги". | 1 | 80 |
| Бег "спринтерский" на результат 100 м. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". | 1 | 81 |
| Эстафетный бег. Прыжки с места способом "согнув ноги". | 1 | 82 |
| Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места. Бег на 2000 м (мальчики), на 1500 м (девочки). | 1 | 83 |
| Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег на 2000 м (мальчики), на 1500 м (девочки). | 1 | 84 |
|  | 2.2.4. Упражнения  лыжной подготовки |  | 18 | 59 - 76 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным ходом, одновременным безшажным. | 1 | 59 |
| Повороты в движении "плугом". Подъём в гору скользящим шагом. | 1 | 60 |
| Передвижение лыжными ходами: одновременный ход (стартовый вариант). Повороты в движении "плугом". | 1 | 61 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | 62 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Повороты в движении "плугом". | 1 | 63 |
| Передвижение лыжными ходами: одновременный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | 64 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой стойке. Торможение "плугом". | 1 | 65 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | 66 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | 67 |
| Спуски со склона в низкой стойке. Торможение "плугом". | 1 | 68 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. | 1 | 69 |
| Спуски со склона в низкой стойке. Торможение "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | 70 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. | 1 | 71 |
| Прохождение дистанции 2 км на время. | 1 | 72 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. | 1 | 73 |
| Повороты в движении "плугом". Прохождение дистанции 3 км  на время. | 1 | 74 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | 75 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Спуск со склона в низкой стойке. Торможение "плугом". | 1 | 76 |
| 2.2.5. Спортивные игры |  | 19 | 17 – 26, 49 – 54, 85 - 87 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Специальные упражнения и технические действия  без мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Игра по правилам. | 1 | 17 |
| Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Игра по правилам. Упражнение "Вис" на согнутых руках (учёт). | 1 | 18 |
| Баскетбол. Передачи мяча с перемещением. Игра по правилам. | 1 | 19 |
| Баскетбол. Бросок мяча в корзину в прыжке. Игра по правилам. Упражнение "Пресс" (учёт). | 1 | 20 |
| Баскетбол. Групповые и индивидуальные тактические действия.  Игра по правилам. | 1 | 21 |
| Волейбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Подача мяча (нижняя и верхняя). Учебная игра.  Упражнение "Гибкость" (учёт). | 1 | 22 |
| Волейбол. Прямой нападающий удар. Учебная игра.  Упражнение "Равновесие" (учёт). | 1 | 23 |
|  | Волейбол. Подача мяча (нижняя и верхняя). Учебная игра. | 1 | 24 |
| Волейбол. Приём и передачи мяча в движении. Учебная игра. | 1 | 25 |
| Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Учебная игра. | 1 | 26 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Мини-футбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча (по прямой, "змейкой", с обеганием лежащих и стоящих предметов). | 1 | 49 |
| Мини-футбол. Ведение мяча (по прямой, "змейкой", с обеганием лежащих и стоящих предметов). Удары мяча с места и в движении  (по неподвижному и катящемуся мячу). | 1 | 50 |
| Мини-футбол. Удары мяча с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу). Остановка катящегося мяча. | 1 | 51 |
| Мини-футбол. Остановка катящегося мяча. Приземление летящего мяча. | 1 | 52 |
| Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. | 1 | 53 |
| Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. | 1 | 54 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. | 1 | 85 |
| Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия.  Игра по правилам. | 1 | 86 |
| Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. | 1 | 87 |
| 2.2.6. Развитие  физических качеств |  | 2 | 27, 94 |
| Специализированные полосы препятствий. | 2 | 27, 94 |
| *2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности* |  | *3* | *91- 93* |
| Наблюдение за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта). | 3 | 91, 92, 93 |

**9 класс**

**Тематическое планирование (102 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержательная**  **линия** | **Название раздела** | **Содержание** | **Кол-во часов** | **№ урока** |
| **1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  | | **22** | **13, 14, 15, 45 - 48, 55 - 58, 88, 89, 90,**  **95 - 102** |
| *1.1. Знания*  *о физкультурно-оздоровительной деятельности* |  | *3* | *88, 89, 90* |
| Закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). | 1 | 88 |
| Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. | 2 | 89, 90 |
| *1.2. Физическое совершенствование*  *с оздоровительной направленностью* |  | *16* | *45- 48, 55 - 58, 95 - 102* |
| Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения с грузом на плечах  по ограниченной и наклонной опоре. | 4 | 45 - 48 |
| Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения. | 2 | 55, 56 |
| Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности. | 1 | 57 |
| Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на развитие систем дыхания и кровообращения. | 1 | 58 |
| Простейшие композиции ритмической гимнастики. | 4 | 95 - 98 |
| Простейшие композиции аэробики. | 4 | 99 - 102 |
| *1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности* |  | *3* | *13, 14, 15* |
| Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. | 2 | 13, 14 |
| Проведение простейших способов и приёмов самомассажа  и релаксации. | 1 | 15 |
| **2. Спортивно-оздоровительная деятельность** |  | | **80** | **1 – 12, 16 - 44,**  **49 – 54, 59 – 87, 91 – 94** |
| *2.1. Знания*  *о спортивно-оздоровительной деятельности* |  | *3* | *16, 77, 78* |
| Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. | 1 | 16 |
| Соблюдение режимов физической нагрузки, профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. | 1 | 77 |
| Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта). | 1 | 78 |
| *2.2. Физическое совершенствование*  *со спортивно-оздоровительной направленностью* |  | *74* | *1 – 12, 17 - 44,*  *49 – 54, 59 – 76, 79 – 87, 94* |
| 2.2.1. Акробатические упражнения  и комбинации |  | 9 | 28 - 36 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Девушки: Кувырок вперёд (назад) в группировке, вперёд ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев; равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.  Юноши: кувырок вперёд в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. | 1 | 28 |
| Девушки: Кувырок вперёд (назад) в группировке, вперёд ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев; равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.  Юноши: кувырок вперёд в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. | 4 | 29, 30, 31, 32 |
| Опорные прыжки: девушки - прыжок через гимнастического козла ноги в стороны, юноши - прыжок боком с поворотом на 90\*.  Лазанье по канату - юноши: способом в два приёма. | 4 | 33, 34, 35, 36, |
| 2.2.2. Упражнения  и комбинации на спортивных снарядах |  | 8 | 37 - 44 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперёд; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой. Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис лёжа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках. | 1 | 37 |
| Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижениями приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперёд; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой. Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис лёжа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках. | 4 | 38, 39, 40, 41 |
| Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: прыжком подъём в упор, махом вперёд сед ноги врозь, кувырок вперёд в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперёд. Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* (вправо, влево) с опорой о жердь. | 3 | 42, 43, 44 |
| 2.2.3. Легкоатлетические упражнения |  | 18 | 1 - 12, 79 - 84 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старты: низкий с последующим ускорением. Бег на 60 м с высокого старта (спринтерский). Кроссовый бег до 20 мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки). | 1 | 1 |
| Бег на 60 м с высокого старта (спринтерский). Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись". Кроссовый бег до 20 мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки). | 1 | 2 |
| Бег на 60 м с высокого старта (спринтерский). Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места. Кроссовый бег  до 20 мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки). | 1 | 3 |
| Спортивная ходьба. Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места. Бег на 30 м (учёт). | 1 | 4 |
| Бег на результат 100 м (спринтерский). Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с разбега. Прыжки в длину  с разбега способом "прогнувшись". | 1 | 5 |
| Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись". Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени  с разбега. | 1 | 6 |
| Бег на 1000 м (учёт). Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с разбега. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги". | 1 | 7 |
| Прыжки в длину с места способом "согнув ноги" (учёт). Бег на 2000 м (мальчики), на 1500 м (девочки). | 1 | 8 |
| Челночный бег 3х10 м (учёт). Бег на 2000 м (мальчики),  на 1500 м (девочки). | 1 | 9 |
| Бег на 2000 м (мальчики), на 1500 м (девочки). Прыжки в высоту  с разбега способом "перешагивание". Прыжки на скакалке. | 1 | 10 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин. (учёт). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Шестиминутный бег. | 1 | 11 |
| Шестиминутный бег (учёт). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". | 1 | 12 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старты: низкий с последующим ускорением. Бег на 60 м  с высокого старта (спринтерский бег). Кроссовый бег до 20 мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки). | 1 | 79 |
| Бег на результат 100 м (спринтерский). Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места. Прыжки в длину  с разбега способом "прогнувшись". | 1 | 80 |
| Спортивная ходьба. Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись". Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с места. | 1 | 81 |
| Эстафетный бег. Прыжки в длину с места способом "согнув ноги" (учёт). Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени  с разбега. | 1 | 82 |
| Метание малого мяча по неподвижной и подвижной мишени с разбега. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание".  Бег на 2000 м (мальчики), на 1500 м (девочки). | 1 | 83 |
| Эстафетный бег. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Бег на 2000 м (мальчики), на 1500 м (девочки). | 1 | 84 |
|  | 2.2.4. Упражнения  лыжной подготовки |  | 18 | 59 - 76 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным ходом, одновременным безшажным. | 1 | 59 |
| Повороты в движении "переступанием". Подъём в гору скользящим шагом. | 1 | 60 |
| Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным. Повороты в движении "переступанием". | 1 | 61 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км. | 1 | 62 |
| Передвижение лыжными ходами: одновременным двухшажным. Повороты при спуске "полуплугом". | 1 | 63 |
| Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Прохождение дистанции до 5 км. | 1 | 64 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой стойке и основной стойке (по прямой и наискось). Торможение "упором". | 1 | 65 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Прохождение дистанции до 5 км. | 1 | 66 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой стойке и основной стойке (по прямой и наискось). Торможение "упором". | 1 | 67 |
| Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Прохождение дистанции до 5 км. | 1 | 68 |
| Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне (преодоление контруклонов). Торможение "упором". | 1 | 69 |
| Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Прохождение дистанции до 5 км. | 1 | 70 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Повороты при спуске "полуплугом". | 1 | 71 |
| Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Прохождение дистанции 2 км на время. | 1 | 72 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Повороты при спуске "полуплугом". | 1 | 73 |
| Передвижение лыжными ходами: одновременным одношажным, одновременным двухшажным. Прохождение дистанции 3 км на время. | 1 | 74 |
| Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным, одновременным безшажным. Прохождение дистанции до 5 км. | 1 | 75 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Спуски со склона в низкой стойке и основной стойке (по прямой и наискось). Торможение "упором". | 1 | 76 |
| 2.2.5. Спортивные игры |  | 19 | 18 – 27, 49 – 54, 85 - 87 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Игра по правилам. | 1 | 18 |
| Баскетбол. Ловля и передачи мяча на месте и в движении.  Игра по правилам. | 1 | 19 |
| Баскетбол. Броски мяча в корзину в прыжке. Игра по правилам. | 1 | 20 |
| Баскетбол. Бросок мяча в корзину в прыжке. Игра по правилам.  Упражнение "Пресс" (учёт). | 1 | 21 |
| Баскетбол. Групповые и индивидуальные тактические действия.  Игра по правилам. | 1 | 22 |
| Волейбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Подача мяча (нижняя и верхняя). Игра по правилам. | 1 | 23 |
| Волейбол. Приём и передача мяча на месте и в движении.  Игра по правилам. | 1 | 24 |
|  | Волейбол. Прямой нападающий удар. Игра по правилам. | 1 | 25, 26 |
| Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. | 1 | 27 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Мини-футбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по правилам. | 1 | 49 |
| Мини-футбол. Удары с места и в движении (после отскока мяча).  Игра по правилам. | 1 | 50 |
| Мини-футбол. Приземление летящего мяча. Игра по правилам. | 1 | 51 |
| Мини-футбол. Остановка катящегося мяча. Приземление летящего мяча. | 1 | 52 |
| Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. | 2 | 53, 54 |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. | 1 | 85 |
| Волейбол. Групповые и индивидуальные тактические действия.  Игра по правилам. | 1 | 86 |
| Мини-футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. | 1 | 87 |
| 2.2.6. Развитие  физических качеств |  | 2 | 17, 94 |
| Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта. | 2 | 17, 94 |
| *2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности* |  | *3* | *91- 93* |
| Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). | 3 | 91, 92, 93 |

**Требования к уровню подготовки выпускников основной школы**

***В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:***

**Знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, лёгкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для**:**

**-** проведения самостоятельныхзанятий по формированию телосло­жения, коррекции осанки, развитию физических качеств,

совер­шенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Контрольные упражнения**  **(тест)** | **Возраст,**  **лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **Скоростные** | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,4 и выше  6,4  6,1  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,7 и выше  6,5  6,2  6,1  6,1 | 6,3-5,8  6,2-5,6  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,3 и ниже  5,1  5,1  4,9  4,9 |
| **Координационные** | Челночный бег 3х10, с | 11  12  13  14  15 | 10,0 и более  9,5  9,3  9,1  9,6 | 9,4-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,2 и выше  10,0  10,0  10,2  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,5-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| **Скоростно-силовые** | Прыжок в длину с места, см | **11**  **12**  **13**  **14**  **15** | 141 и ниже  146  150  160  163 | 154-173  158-178  167-190  180-195  183-205 | 186 и выше  191 и выше  205  210  220 | 123 и ниже  135  138  139  143 | 138-159  149-168  151-170  154-177  158-179 | 174 и выше  182  183  192  194 |
| **Выносливость** | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  100  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| **Гибкость** | Наклон вперёд, из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | -5 и ниже  -3  -6  -4  -4 | 1-8  3-8  1-7  1-7  3-10 | 10 и выше  10  9  11  12 | -2 и ниже  1  0  -2  -1 | 4-10  8-11  6-12  5-13  7-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| **Силовые** | Подтягивание на высокой перекладине  из виса,  кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 0  0  0  0  1 | 2-5  2-6  3-6  4-7  5-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |
| **Силовые** | Подтягивание на низкой перекладине  из виса,  кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | 0  4 и ниже  2 и ниже  1 и ниже  0 | 8-14  9-15  9-15  6-12  5-12 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольное упражнение** | **Цель контроля** | **Четверть** |
| 1. | Бег 30 м | Овладение техникой спринтерского бега,  развитие быстроты | I, IV |
| 2. | Челночный бег 3х10 м | Развитие быстроты,  координационных способностей и ловкости | I, IV |
| 3. | Бег 1000 м | Овладение техникой  длительного бега, развитие выносливости | I, IV |
| 4. | Прыжок в длину с разбега | Развитие скоростно-силовых способностей | I, IV |
| 5. | Прыжок в высоту с разбега | Развитие скоростно-силовых способностей | I, IV |
| 6. | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | Развитие выносливости и одновременно скоростно-силовых  и координационных способностей | I, IV |
| 7. | Метание мяча в цель | Развитие координационных способностей | I, IV |
| 8. | Метание мяча с разбега | Развитие координационных способностей | I, IV |
| 9. | Шестиминутный бег | Овладение техникой длительного бега,  развитие выносливости | I, IV |
| 10 | Подтягивание на перекладине | Развитие мышечной силы | I, II, IV |
| 11. | «Отжимание» от пола  (сгибание рук в упоре лежа) | Развитие мышечной силы | I, II, IV |
| 12. | «Вис» на согнутых руках  (удержание тела в висе на перекладине) | Развитие мышечной силы | I, II, IV |
| 13. | «Пресс» за 30 сек.  (подъем в сед из положения лежа) | Развитие мышечной силы | I, II, IV |
| 14. | Упражнение «Гибкость»  (наклон вперед из положения сидя) | Развитие гибкости, подвижности в суставах | I, II, IV |
| 15. | Спортивные игры | Развитие выносливости, быстроты, меткости, ловкости, смекалки, умения ориентироваться на площадке, быстро выбирать правильное решение | I, III, IV |
| 16. | Акробатические упражнения  и комбинации | Развитие гибкости, координации, силы | II |
|  | Упражнения и комбинации  на спортивных снарядах | Развитие гибкости, координации, силы | II |
| 17. | Лыжные гонки | Освоение техники лыжных ходов, развитие выносливости, координации | III |

**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 и спортивной деятельности, систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, ведение здорового образа жизни.

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

Оценивая успехи по физической культуре, принимается во внимание индивидуальные особенности учащихся (анатомо-физиологические и психические), темп (динамика изменения развития физических качеств за определённый период времени. а не в данный момент).

*Итоговая отметка* успеваемости по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, систематичность занятий физическими упражнениями и видами спорта, ведение здорового образа жизни.

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

**I. Знания**

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

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

*Оценка «5»* выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

*Оценка «4»* ставится за ответ, в котором содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Оценка «3»* ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

*Оценка «2»* выставляется за плохое понимание и незнание теоретического и методического материала программы.

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

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие *методы:* наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод (одновременно с проверкой знаний оценивается качество освоения техники соответствующих двигательных действий).

*Оценка «5»:* движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как

оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный материал.

*Оценка «4»:* при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

*Оценка «3»:*  двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

*Оценка «2»:*  движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**III. Владение способами и умениями**

**осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

*Оценка «5»* выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

*Оценка «4»* ставится за ответ, в котором содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Оценка «3»* ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

*Оценка «2»* выставляется за плохое понимание и незнание теоретического и методического материала программы.

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

*Оценка «5»:* 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.

*Оценка «4»:* исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

*Оценка «3»:* исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

*Оценка «2»:* учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы 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 этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Школьники специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими раздела «Знания», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

**ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Учебные занятия физическими упражнениями в школе должны проводиться с использованием специального спортивного инвентаря

и оборудования.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование объектов и средств**  **материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования (базовый уровень) | Д |  |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |  |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | К | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, Рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Г | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
| 1.6 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.7 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов. Деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | Д |  |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| **4** | **Технические средства обучения** | | |
| 4.1 | Телевизор с универсальной приставкой | Д | Телевизор не менее 72 см по диагонали |
| 4.2 | Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов  и площадок | Д | Аудио-центр  С возможностью использования аудиодисков,CD-R, CD-RW, MP-3, а также магнитных записей |
| 4.3 | Радиомикрофон (петличный) | Д |  |
| 4.4 | Мультимедийный компьютер | Д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных) |
| 4.5 | Сканер | Д |  |
| 4.6 | Принтер лазерный | Д |  |
| 4.7 | Копировальный аппарат | Д | Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
| 4.8 | Цифровая видеокамера | Д |  |
| 4.9 | Цифровая фотокамера | Д | Минимальные размеры 1,25х1,25 |
| 4.10 | Мультимедиапроектор | Д |
| 4.11 | Экран (на штативе или навесной) | Д |
| **5** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| *Гимнастика* | | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |
| 5.3 | Козёл гимнастический | Г |  |
| 5.4 | Конь гимнастический | Г |  |
| 5.5 | Перекладина гимнастическая | Г |  |
| 5.6 | Канат для лазанья с механизмом крепления | Г |  |
| 5.7 | Канат для перетягивания | Д |  |
| 5.8 | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 5.9 | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г |  |
| 5.10 | Штанги тренировочные | Г |  |
| 5.11 | Гантели (виниловые) | Г |  |
| 5.12 | Гантели наборные | Г |  |
| 5.13 | Коврик гимнастический | Г |  |
| 5.14 | Маты борцовские | Г |  |
| 5.15 | Маты гимнастические | Г |  |
| 5.16 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) | Г |  |
| 5.17 | Мяч малый (теннисный) | Д |  |
| 5.18 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 5.19 | Мяч малый (мягкий) | Д |  |
| 5.20 | Палка гимнастическая | Г |  |
| 5.21 | Обруч гимнастический (пластмассовый) | К |  |
| 5.22 | Обруч гимнастический (матерчатый, утяжеленный) | Г |  |
| 5.23 | Упор для отжиманий | Г |  |
| 5.24 | Утяжелители | Г |  |
| 5.25 | Эспандер (кистевой) | Г |  |
| 5.26 | Эспандер | Г |  |
| 5.27 | Диск Здоровье | Г |  |
| *Тренажеры* | | | |
| 5.28 | Велотренажер | Д |  |
| 5.29 | Скамья для пресса | Г |  |
| 5.30 | Силовая станция | Д |  |
| 5.31 | Римская скамья/гипертензия | Д |  |
| 5.32 | Тренажер эллиптический | Д |  |
| 5.33 | Тренажер для бега | Д |  |
| 5.34 | Министеппер | Г |  |
| *Легкая атлетика* | | | |
| 5.35 | Секундомер | Г |  |
| 5.36 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | Д |  |
| 5.37 | Номера нагрудные | Г |  |
| *Спортивные игры* | | | |
| 5.38 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами  и сеткой | Г |  |
| 5.39 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 5.40 | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
| 5.41 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 5.42 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 5.43 | Ворота для мини - футбола | Д |  |
| 5.44 | Сетка для ворот мини-футбола | Д |  |
| 5.45 | Мячи футбольные | Г |  |
| 5.46 | Насос для накачивания мячей | Д |  |
| 5.47 | Свисток | Д |  |
| 5.48 | Форма футбольная | Г |  |
| 5.49 | Форма вратаря | Д |  |
| 5.50 | Форма баскетбольная | Г |  |
| 5.51 | Манишка | Г |  |
| *Лыжная подготовка* | | | |
| 5.52 | Лыжные палки | Г |  |
| 5.53 | Лыжи | Г |  |
| 5.54 | Лыжные ботинки | Г |  |
| *Туризм* | | | |
| 5.55 | Компас | Г |  |
| 5.56 | Велосипед подростковый | Г |  |
| 5.57 | Весы медицинские | Д |  |
| 5.58 | Ростомер | Д |  |
| 5.59 | Котелок | Д |  |
| 5.60 | Набор шампуров | Д |  |
| 5.61 | Тренога | Д |  |
| *Подвижные игры* | | | |
| 5.62 | Кольцеброс | Д |  |
| 5.63 | Спортивный набор Футбол | Д |  |
| *Настольный теннис* | | | |
| 5.64 | Стол для настольного тенниса | Д |  |
| 5.65 | Набор ракеток для настольного тенниса | Г |  |
| 5.66 | Чехол | Д |  |
| *Шашки, шахматы* | | | |
| 5.67 | Часы шахматные | Д |  |
| *Средства доврачебной помощи* | | | |
| 5.68 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 5.69 | Носилки медицинские | Д |  |
| **6** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 6.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 6.2 | Зоны рекреации |  | Для проведения динамических пауз (перемен) |
| 6.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря  и оборудования |  | Включает в себя: стеллажи, контейнеры |
| 6.4 | Стенд «Экзамен» |  |  |
| 6.5 | Стенд «Спортивные секции» |  |  |
| 6.6 | Стенд «Правила поведения в спортзале |  |  |
| **7** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 7.1 | Полоса препятствий | Д |  |

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса

(26-30 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д –** демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К –** комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г –** комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Закон РФ «Об Образовании» № 122-ФЗ в последней редакции от 22 августа 2004г.
2. Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ Минобразования России от 19.05.98.№1276.
3. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Приказ МО РФ от 05 марта 2004г. №1089.
4. Примерные образовательные программы для общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, рекомендованные (допущенные) МО РФ.
5. Оценка качества подготовки выпускников начальной, основной и средней (полной) школы (Допущено Департаментом образовательных услуг и стандартов общего образования Министерства образования Российской Федерации).
6. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.
7. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.1178-02 от 25 ноября 2002г. № 3997.
8. Инструктивно-методичекое письмо Министерства образования РФ, регламентирующих преподавание отдельных предметов.
9. Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой/ Письмо Минобразования России от 31.10/2003г. 313-51-263/123.
10. «О введении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального, общего, основного и среднего (полного) общего образования»/ Письмо Минобразования России от 20.02.2004г. №03-51-10/14-03.
11. Методическое письмо Минобразования России «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта общего образования»/официальный сайт Федерального агентства по образованию Минобрнауки России, 2005г.
12. Приказ 20 августа 2008г. № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004г. 3 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации. Реализующих программы общего образования»/. Официальный сайт Федерального агентства по образованию Минобрнауки России, 2008г.
13. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. Министерство образования Российской Федерации. Издательство «Просвещение», 2008г.
14. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми6 Метод. Пособие.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ»,
15. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие. – М.: Физическая культура, 2007.
16. Красников А.А., Чесноков Н.Н. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2009.
17. Лапицкая Е.М. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья: Учебное пособие. Мурманск: НИЦ «Пазори», 2001.
18. Лапицкая Е.М. Конституционный подход в физическом воспитании школьников Кольского Заполярья: Учеб. Пособие. – Мурманск: МОИПКРО; НИЦ «Пазори», 2004.
19. Лапицкая Е.М. Физкультура для детей. – М.: Эксмо, 2009.
20. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2007.
21. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2008.
22. Лях В.И. Физическая культура: 5-9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя/М.: Просвещение, 2009.
23. Масленников М.М. Техника безопасности и охрана здоровья при оборудовании и эксплуатации спортивных залов и площадок в общеобразовательных учреждениях: Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2006.
24. Симон Ф.К. Упражнения для мускулатуры. /Пер. с исп.- Спб «Издательство «ДИЛЯ», 2007.
25. Методика обучения игре волейбол. Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, 2009.
26. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие. Б.И.Мишин.- М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.- 626с.
27. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
28. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – М.: Советский спорт, 2002.
29. Журнал «Физическая культура в школе».