

### 2.2.2.20. Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

*Данная рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе Рабочей программы Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 2014г.*

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

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

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
    - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
    - «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;
  - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
  - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
  - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

5 класс:

Выпускник научится:

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

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

соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Выпускник получит возможность научиться:

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

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

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

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

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

6 класс

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений,

ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Выпускник получит возможность научиться:

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

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

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

7 класс

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

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

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

8 класс

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

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

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной

гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

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

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

#### 9 класс

##### Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

##### Выпускник получит возможность научиться:

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

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

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

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

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

### МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

#### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ)

#### ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Кроссовая подготовка** длительный бег на выносливость

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

#### Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Авторская	Рабочая	Количество часов				
			Классы				
			5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
Знания о физической культуре	В процессе уроков						
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	18	18
Легкая атлетика	21	21	21	21	21	21	20
Лыжная подготовка	18	18	18	18	18	18	18

Спортивные игры:	18	18					
волейбол			7	8	8	7	8
баскетбол			7	7	7	7	7
футбол			4	3	3	4	4
<b>Вариативная часть</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
Гимнастика с элементами акробатики			3				
Спортивные игры (баскетбол)			8	13	13	11	11
Спортивные игры (футбол)			4	4	4	5	5
Спортивные игры (волейбол)			10	10	10	11	11
Легкая атлетика							
Лыжная подготовка			2				
Общее количество часов	105	102	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.

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

УПРАЖНЕНИЯ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

**6 класс**

УПРАЖНЕНИЯ	ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров	5,3 и <	5,4-6,0	6,1 и >	5,2 и <	5,3-5,9	6,0 и >
Бег 60 метров	10,2 и <	10,3-11,4	11,5 и >	9,7 и <	9,8-10,9	11,0 и >
Бег 300 метров	1.05 и <	1.06-1.19	1.20 и >	0,59	1.00-01.14	1.15 и >
Бег 1000 метров	5.10 и <	5.11-7.10	7.11 и >	4.30 и <	4.31-6.30	6.31 и >
Бег 1500 метров	8.15 и <	8.16-8.49	8.50 и >	7.40 и <	7.41-8.15	8.10 и >

Метание мяча (150 гр.)	23 и >	22-16	15 и <	38 и >	35-23	21 и <
Прыжок в длину с/р	330 и >	329-231	230 и <	360 и >	359-271	270 и <
Прыжок в высоту с/р	110 и >	105-90	85 и <	115 и >	110-95	90 и <
Ч/б 3 ×10 м.(сек.)	8,4 и <	8,0-8,9	9,0 и >	8,0 и <	8,1-8,5	8,6 и >
Бег 6 минут (колич. метров)	1150 (23)	900 (18)	750 (15)	1350 (27)	1100 (22)	950 (19)
Подтягивание	15 и >	14-7	6 и <	9 и >	8-5	4 и <
Прыжок в длину с/м	179 и >	178-140	139 и <	184 и >	183-145	144 и <
Пресс за 30 сек	17 и >	11-16	10 и <	23 и >	13-22	12 и <
Пр. ч/з скакалку за 30 сек.	60	59-41	40	55	54-36	35
Пр. ч/з скакалку за 1 мин	115 и >	114-96	95 и <	105 и >	99-85	84 и <
Наклон вперёд стоя (см)	16	9	5	10	6	2
Отжимание	11 и >	10-8	7 и <	16 и >	15-11	10 и <
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, в см	355	300	250	430	350	305

### 7 класс

УПРАЖНЕНИЯ	ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров	5,2 и <	5,3-5,9	6,0 и >	5,0и <	5,1-5,8	5,9 и >
Бег 60 метров	9,6 и <	10,6	10,9 и >	8,7 и <	9,7	10,0 и >
Пресс за 1 мин	47 и >	36	30 и <	40 и >	30	25 и <
Бег 1000 метров	5.00 и <	5.05-7.00	7.01 и >	4.20 и <	4.21-6.55	6.16 и >
Бег 2000 метров	11.00и <	11.40	12.10 и >	9.00 и <	9.30	9.55 и >
Метание мяча (150 гр.)	26 и >	21	18 и <	40 и >	35	30 и <
Прыжок в длину с/р	330 и >	290	280 и <	390 и >	350	330 и <
Прыжок в высоту с/р	115 и >	110-95	90 и <	125 и >	120-105	100 и <
Ч/б 3 ×10 м.(сек.)	8,2 и <	8,3-8,7	8,8 и >	7,8 и <	7,9-8,3	8,4 и >
Бег 6 минут (колич. метров)	1200 (24)	950 (19)	800 (16)	1350 (27)	1100 (22)	950 (19)
Подтягивание	16 и >	15-8	7 и <	10 и >	9-6	5 и <
Прыжок в длину с/м (см)	182 и >	181-145	144 и <	195 и >	194-160	159 и <
Пресс за 30 сек	18 и >	17-12	11 и <	24 и >	23-14	13 и <
Пр. ч/з скакалку за 1 мин	120 и >	119-105	104 и <	105 и >	104-95	94 и <
Наклон вперёд стоя (см)	+18	+12	+6	+9	+7	+2
Отжимание	15 и >	9	7 и <	36	24	20
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, в см	430	350	300	465	415	390

### 8 класс

УПРАЖНЕНИЯ	ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров	4,9 и <	5,4-5,9	6,1 и >	4,7и <	5,1-5,8	5,8 и >
Бег 60 метров	9,6 и <	10,6	10,9 и >	8,7 и <	9,7	10,0 и >
Бег 2000 метров	11.00и <	11.40	12.10 и >	9.00 и <	9.30	9.55 и >
Отжимание	15 и >	9	7 и <	36	24	20
Пресс за 30 секунд (кол.раз)	20	16	13	23	19	15
Метание мяча (150 гр.)	26 и >	21	18 и <	40 и >	35	30 и <
Прыжок в длину с/р	330 и >	290	280 и <	390 и >	350	330 и <
Прыжок в высоту с/р	115 и >	105	95 и <	130 и >	120	105 и <
Ч/б 3 ×10 м.(сек.)	8,6 и <	8,9-9,4	9,9 и >	8,0 и <	8,3-8,7	9,0 и >
Бег 6 минут (колич. метров)	1250 (25)	1000 (20)	850 (17)	1450 (29)	1200 (24)	1050 (21)
Подтягивание	17 и >	15-13	5 и <	10 и >	6	4 и <
Прыжок в длину с/м (см)	190 и >	180-160	145 и <	200 и >	180-195	160 и <

Пресс за 1 мин	47 и >	36	30 и <	40 и >	30	25 и <
Пр. ч/з скакалку за 15 сек	30 и >	27		30 и >	27	
Наклон вперёд из положения стоя (см)	+20	+13	+7	+12	+8	+3
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, в см	480	390	340	565	435	395

### 9 класс

УПРАЖНЕНИЯ	ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров	5.3	5.5	5.9	4.8	5.2	5.8
Бег 60 метров	9.4	10.0	10.5	8.4	9.2	10.0
Бег 2000 метров	10.20	12.00	13.00	9.20	10.00	11.00
Отжимание	15	9	7	36	24	20
Пресс за 30 секунд (кол.раз)	22	17	14	24	20	15
Метание мяча (150 гр.)	28	23	18	45	40	31
Прыжок в длину с/р	370	330	290	430	380	330
Прыжок в высоту с/р	115	110	100	130	125	110
Ч/б 3 × 10 м.(сек.)	8.8	9.3		8.0	8.4	
Бег 6 минут (колич. метров)	1300 (26)	1200 (21)	900 (18)	1500 (30)	1250 (25)	1100 (22)
Подтягивание	17	13		10	7	
Прыжок в длину с/м (см)	185	165		205	190	185
Пресс за 1 мин	47 и >	36	30 и <	40 и >	30	25 и <
Пр. ч/з скакалку за 15 сек	31	30		31	30	
Наклон вперёд из положения стоя (см)	+20	+12	+7	+12	+8	+4
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, в см	545	445	385	695	530	430

### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1100-	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200	1450	850	1000-	1250
			15	1100	1150-	1500	900	1150	1300

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс – 102 часа.

№ урока	Тема урока	Кол- во часов
<b>Легкая атлетика -11 часов</b>		
1	Инструктаж ТБ на уроках ФК по л\а. Спринтерский бег. Высокий старт.	1
2	Стартовый разгон. Бег с ускорен. Бег 30 м с высокого старта - на результат.	1
3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1
4	Эстафетный бег, Передача э/палочки Подтягивание- на результат	1
5	Эстафетный бег. Встречная эстафета.	1
6	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – результат П/И	1
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Ч/б 4х9–на результат	1
8	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и.	1
9	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-результат.	1
10	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги». Бег 6 минут - на результат.	1
11	Прыжок с 7-9 шагов разбега -на результат	1
<b>Спортивные игры (волейбол) -7 часов</b>		
12	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упр-я.	1
13	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах	1
14	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
15	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры	1
16	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой».	1
17	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол	1
18	Прием и передача мяча сверху, снизу. Пионербол.	1
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 5 часов</b>		
19	ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись»	1
20	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1
21	Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»	1
22	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1
23	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1
<b>Спортивные игры (футбол) – 4 часа</b>		
24	ПТБ на уроках ФК по футболу. Стойка игрока. Передвижение.	1
25	Удар по мячу. Остановки мяча. Мини-футбол.	1

26	Остановки мяча подошвой. Удар по мячу. Игра.	1
27	Правила игры. Удары и остановки мяча различными способами.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 21 час</b>		
28	Инструктаж ТБ. Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Стр. упр. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).	1
29	Страховка. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр. на г/скамейке.	1
30	Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр. на / скамейке. П/и «Фигуры»	1
31	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе - на результат.	1
32	Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1
33	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»	1
34	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/и.	1
35	Комбинации освоенных элементов. «Мост» из положения лежа. П/И «Бездомный заяц»	1
36	Акробатическое соединение из разученных элементов.	1
37	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1
38	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Прыжки по полоскам»	1
39	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка»	1
40	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	1
41	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. П/и.	1
42	Комбинации на г/снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
43	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах. Лазание по канату- на результат.	1
44	Развитие силовых способностей	1
45	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
46	Развитие силовых способностей	1
47	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием г/упражнений и инвентаря.	1
48	Круговая тренировка.	1
<b>Лыжная подготовка - 20 часов</b>		
49	ТБ на уроках л/подготовки. Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1 км.	1
50	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Дистанция – 1км	1
51	Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5 км.	1
52	Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Дистанция 1,5 км.	1
53	Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Дистанция 1,5 км.	1

54	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция 1,5 км.	1
55	Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция 1,5 км.	1
56	Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». Дистанция 1,5 км.	1
57	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием. Дистанция 1,5 км.	1
58	Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
59	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием. Дистанция – 2 км.	1
60	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием. Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1
61	Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 2 км.	1
62	Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 2,5 км.	1
63	Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1
64	Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 1.5км.	1
65	Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 2 км.	1
66	Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 2км. Игры на лыжах.	1
67	Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 1 км. Игры на лыжах.	1
68	Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 1,5 км. Игры на лыжах.	1
<b>Спортивные игры (волейбол) - 10 часов</b>		
69	Терминология игры. Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания	1
70	Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.	1
71	Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	1
72	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1
73	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом. Игра в мини-волейбол	1
74	Правила игры. Нападающий удара на месте и с 3-х шагов. Игра в мини-волейбол.	1
75	Нападающий удара на месте и с 3-х шагов. Игра в мини-волейбол.	1
76	Нападающий удара на месте и с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	1
77	Нападающий удара на месте и с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Игра в мини-волейбол.	1
78	Верхняя подача мяча броском из-за головы с одного шага. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
<b>Спортивные игры (баскетбол) - 10 часов</b>		
79	Броски мяча двумя руками от груди с места.	1
80	Ловля мяча двумя руками на месте. Учебная игра.	1
81	Сочетание приемов. Учебная игра.	1
82	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов.	1
83	Сочетание приемов. Учебная игра.	1
84	ОРУ в движении. Сочетание приемов. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1
85	ОРУ в движении. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Стритбол.	1

86	СБУ. Ведения мяча. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.»	1
87	ОРУ в движении. СБУ. Ведения мяча. Сочетание приемов. Игра «Стритбол.»	1
88	ОРУ в движении. Ведения мяча. Сочетание приемов. Игра «Стритбол.»	1
<b>Спортивные игры (футбол) - 4 часов</b>		
89	Футбол. Ведение мяча по прямой. Мини-футбол.	1
90	Ведение с изменением скорости. Игра	1
91	Ведение без сопротивления защитника. Удар после остановки. Игра	1
92	Остановка внутренней стороной стопы. Игра.	1
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>		
93	ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением. Эстафеты, встречная эстафета.	1
94	ОРУ в движении. СБУ. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	1
95	Низкий старт. СБУ. Бег от 200 до 1000 м.	1
96	СБУ. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки н/мячей. Метание т/мяча.	1
97	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели	1
98	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Игра.	1
99	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м.	1
100	СБУ. Прыжки в/в способом перешагивания. Прыжки в длину с места – на результат.	1
101	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р	1
102	Прыжки в высоту- на результат.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**6 класс – 102 часа.**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика -11 часов</b>		
1	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. СБУ. Стр. упр. ОРУ. Бег с ускорением. Круговая тренировка.	1
2	Спринтерский бег. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Круговая тренировка.	1
3	СБУ. СУ. Бег с ускорением Прыжок через 2 или 4 шага. Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – зачет.	1
4	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров. Круговая тренировка. Бег 30м – зачет.	1
5	Спринтерский бег. Равномерный бег. СБУ. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров. Высокий старт –зачет	1
6	Спринтерский бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Бег 60м – зачет	1
7	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты – зачет.	1

8	Прыжки. Равномерный бег. СУ. УСР. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. Бег 600м дев. 800м. м. – зачет.	1
9	Прыжки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок через 2 или 4; прыжки с места, с разбега.	1
10	Прыжки. Равномерный бег. УСР. Прыжок через 2 или 4 шага. Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок. Круговая тренировка.	1
11	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Прыжок в длину с разбега. Пресс - зачет.	1
<b>Спортивные игры (волейбол) – 8 часов</b>		
12	ТБ на уроках по спортивным играм. Волейбол. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей	1
13	Волейбол. Техника верхней передачи мяча и обучение стойке.	1
14	Волейбол. Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	1
15	Техника выполнения приема снизу, нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Передача мяча двумя руками сверху – зачет	1
16	Техника выполнения приема снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Отжимание-зачет	1
17	Техника выполнения нижней прямой подачи мяча. Техника выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка.	1
18	Техника нижней прямой подачи. Перемещения в сочетании с приемами мяча. Техника нападающего удар. Круговая тренировка. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1
19	Приемы и передачи мяча. Подача. Техника нападающего удар. «Пионербол» с элементами волейбола. Тест	1
<b>Спортивные игры (баскетбол) - 5</b>		
20	ТБ на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке. Правила игры в баскетбол.	1
21	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1
22	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча. Стойка, перемещения, остановка игрока – зачет	1
23	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении. Подвижная игра.	1
24	Сочетание приемов. Ловля мяча 2 руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля и передача мяча- зачет.	1
<b>Спортивные игры (футбол) – 3 часа</b>		
25	Футбол. Стойка игрока. Передвижение.	1
26	Удар по мячу. Остановки мяча. Мини-футбол.	1
27	Остановка катящегося мяча. Удар по мячу. Игра.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 18 час</b>		
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упр. Упражнения на гибкость.	1
29	Висы. Строевые упражнения СБУ. Перестроения. ОРУ без предметов на месте.	1
30	Висы и упоры. Строевые упражнения СБУ.	1

31	Висы. Строевые упражнения. СБУ. ОРУ без предметов. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). - зачет	1
32	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1
33	Лазание. СБУ. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Метание набивного мяча – зачет.	1
34	Лазание по канату в два приема-зачет. Метание набивного мяча из – за головы. Отжимание.	1
35	Развитие гибкости. Комплекс с гимнастическими палками. Наклон вперед из положения стоя - зачет.	1
36	Акробатика. СБУ. СУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении.	1
37	Акробатика. СБУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении.	1
38	Акробатика. СБУ. Кувырок вперед и назад – зачет. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
39	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. Акробатическая комбинация – зачет.	1
40	Круговая тренировка.	1
41	Опорный прыжок. Строевые упражнения. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Упр. на равновесие-д.	1
42	Опорный прыжок. ОРУ с/п на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упр. на равновесие-д-зачет.	1
43	Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Прыжки ч/з скамейку. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись – зачет.	1
44	Опорный прыжок. СБУ. Перестроения. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Упр. на равновесие-д.	1
45	Развитие силовых способностей. Подтягивание - зачет. Круговая тренировка.	1
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 3 часа</b>		
46	Баскетбол. Сочетание приемов. Бросок из-под кольца. Ловля мяча – ведение – бросок с 2 шагов в корзину.	1
47	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – зачет. Учебная игра.	1
48	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Бросок с двух шагов в корзину – зачет	1
<b>Лыжная подготовка - 18 часов</b>		
49	Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты.	1
50	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте. Передвижение по дистанции до 1км	1
51	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Передвижение по дистанции до 1км. Повороты на месте - зачет.	1
52	Попеременный двухшажный ход – зачет. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км.	1
53	Одновременный бесшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой» - зачет. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1

54	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1
55	Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1.5км. Игры на лыжах. Спуск в основной стойке – зачет.	1
56	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1.5км	1
57	Повороты. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1км	1
58	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход-зачет. Торможение «плугом». Передвижение до 2 км.	1
59	Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом» - зачет. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
60	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах 1 км – зачет	1
61	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	1
62	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафеты, игры.	1
63	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении - зачет. Игры на лыжах.	1
64	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении: «плугом», «упором». Бег на лыжах 2 км – зачет.	1
65	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъемов.	1
66	Тест. Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 1км. Игры, эстафеты.	1
<b>Спортивные игры (волейбол) – 10 часов</b>		
67	Волейбол. Приемы и передачи мяча. Поддача. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
68	Приемы и передачи мяча. Поддача. Нападающий удар. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с эл. волейбола.	1
69	Техника нижней прямой поддачи. Нападающий удар. «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу.	1
70	Техника нижней прямой поддачи. Нападающий удар. Круговая тренировка. «Пионербол» с эл. в/б. Прием мяча снизу – зачет.	1
71	Техника приемов и передач мяча. Поддача мяча. Нападающий удар. «Пионербол» с эл. в/б. Нижняя прямая поддача мяча.	1
72	Поддача мяча. Нападающий удар. «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая поддача мяча – зачет.	1
73	Техника приемов и передач мяча, нижней прямой поддачи. Нападающий удар. Круговая тренировка.	1
74	Техника приемов и передач мяча, нижней прямой поддачи. Нападающий удар – зачет. «Пионербол» с элементами в/б.	1
75	Прием и передача мяча, нижняя прямая поддача, нападающий удар. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
76	Прием и передача мяча, нижняя прямая поддача, нападающий удар. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
<b>Спортивные игры (баскетбол) - 12 часов</b>		
77	Баскетбол. Сочетание приемов. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Штрафной бросок по кольцу.	1
78	Сочетание приемов. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Штрафной бросок	1

	по кольцу – зачет.	
79	Сочетание приемов. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	1
80	Ведения мяча. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – зачет	1
81	Ведения мяча. Сочетание приемов. Игра «Баскетбол»	1
82	Ведения мяча. Сочетание приемов. . Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол».	1
83	Сочетание приемов. Челночный бег 3x10м с ведением. Игра «Стритбол.»	1
84	Сочетание приемов. Игра «Стритбол.» Челночный бег 3x10м с ведением– зачет.	1
85	Сочетание приемов. Игра «Стритбол.»	1
86	Сочетание приемов. Бросок из-под кольца. Игра «Стритбол.»	1
87	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Учебная игра.	1
88	Тест. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Бросок с двух шагов в корзину.	1
<b>Спортивные игры (футбол) - 4 часов</b>		
89	Футбол. Ведение мяча по прямой. Мини-футбол.	1
90	Ведение с изменением скорости. Жонглирование. Игра	1
91	Ведение без сопротивления защитника. Удар после остановки. Игра	1
92	Тест. Остановка катящегося мяча. Жонглирование. Игра.	1
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>		
93	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. Ч/б 3 x 10 м. - зачет.	1
94	УСР. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000м – зачет.	1
95	Метание т/мяча с разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели.	1
96	Равномерный бег. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Метание мяча с разбега на дальность – зачет.	1
97	Спринтерский бег. Низкий старт. Прыжки с/м и с разбега. Прыжок в длину с/м – зачет.	1
98	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров. Круговая тренировка. Бег 30м – зачет.	1
99	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров. Бег 60м – зачет.	1
100	Игры с прыжками. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег.6-ти минутный бег – зачет	1
101	Прыжок через 2 или 4 шага; прыжки с места, с разбега. Прыжок в длину с/р – зачет.	1
102	Прыжок через препятствие. Метание мяча. Круговая тренировка. Прыжки в высоту с разбега – зачет.	1

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс – 102 часа.

№		Кол-во
---	--	--------

урока	Тема урока	часов
<b>Легкая атлетика – 11 часов</b>		
1	ТБ на уроках ФК по легкой атлетике. Контрольное тестирование.	1
2	Низкий старт. Бег на 30 м с высокого старта - зачет.	1
3	Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Прыжок в длину с - зачет. Бег 3мин.	1
4	Челночный бег 3 x 10м. - зачет. Разучивание прыжков в длину с разбега.	1
5	Бега на 60 м с высокого старта - зачет.	1
6	Метание мяча с 4-5 шагов разбега и скрестный шаг. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1
7	Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча.	1
8	Прыжок в длину с разбега - зачет. Подтягивание.	1
9	Подтягивание - зачет. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.	1
10	Бег 15 мин - юноши, 10 мин - девушки. Игра	1
11	Тест. Бег 20 мин - юноши, 15 мин - девушки.	1
<b>Спортивные игры (волейбол) - 7 часов</b>		
12	ТБ.на уроках ФК по спортивным играм. Стойка волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
13	Волейбольные упражнения. Верхняя прямая подача.	1
14	Приём и передача мяча через сетку после подбрасывания. Верхняя прямая подача.	1
15	Верхняя прямая подача. Обучение приёму мяча снизу. Прием сверху - зачет.	1
16	Верхняя прямая подача-зачет. Приём мяча снизу. Волейбол.	1
17	Приём мяча снизу - зачет. Волейбол.	1
18	Контрольный урок по волейболу. Игра «Мини-волейбол»	1
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 9 часов</b>		
19	Техника ловли и передач мяча в баскетболе. Техника быстрых передач мяча со сменой мест.	1
20	Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках - зачет.	1
21	Проведение игры «Линейный баскетбол» с элементом ведения и передачи мяча.	1
22	Бросок одной рукой от плечаи ловля мяча - зачет.	1
23	Ведение мяча с изменением направления	1
24	Техника ведения мяча и броска по кольцу. Эстафета с элементами ведения и передач мяча.	1
25	Броски по кольцу после ловли. Проведение учебной игры 3x3	1
26	Проведение эстафет с элементами баскетбола.	1
27	Тест. Двухсторонняя учебная игра 3x3.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов</b>		
28	ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Повторение акробатических упражнений: кувырки вперед в стойку на лопатках - ю, мост - д.	1
29	Стойка на голове согнувшись - ю, кувырок назад в полушпагат - д. Лазание по канату в три приёма.	1

30	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приёма - зачет.	1
31	Кувырок назад - зачет. Акробатическая комбинация. Игра с элементами акробатики	1
32	Стойка на голове согнувшись (ю), кувырок назад в полушпагат (д) - зачет. ОРУ. Лазание по канату в два приёма.	1
33	Акробатическая комбинация. Проведение игры-эстафеты с гимнастической скакалкой.	1
34	Акробатическая комбинация - зачет. Лазание по канату в два приёма. Повторение игры-эстафеты	1
35	Лазание по канату в два приёма - зачет. Упражнения в равновесии, упражнения на брусьях	1
36	Упражнения в равновесии, упражнения на брусьях.	1
37	Круговая тренировка	1
38	Упражнения в равновесии (д), на брусьях (ю) - зачет	1
39	Упражнения на гибкость.	1
40	Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Висы и упоры.	1
41	Строевые упражнения. Упражнения на гибкость - зачет. Висы и упоры.	1
42	Строевые упражнения. Висы и упоры - зачет. Гимнастическая полоса препятствий.	1
43	Подтягивание - зачет. Проведение комбинированной эстафеты с набивным мячом.	1
44	Отжимание - зачет. Круговая тренировка (работа по станциям)	1
45	Тест. Круговая тренировка (работа по станциям)	1
<b>Спортивные игры (футбол) – 3 часа</b>		
46	Футбол. Стойки игрока, перемещения. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	1
47	Комбинации элементов техники передвижений. Жонглирование мяча.	1
48	Тест. Комбинации элементов техники передвижений. Жонглирование мяча. Мини - футбол.	1
<b>Лыжная подготовка - 18 часов</b>		
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Отработка техники попеременных ходов.	1
50	Попеременный двухшажный ход - зачет. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. Поворот махом.	1
51	Одновременный бесшажный ход. Подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок	1
52	Одновременный бесшажный ход - зачет. Прохождение 1км со средней скоростью.	1
53	Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах	1
54	Одновременный одношажный ход на лыжах - зачет.	1
55	Подъем в гору скользящим шагом. Подъем елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км.	1
56	Подъем елочкой и спуски с поворотами вправо и влево - зачет. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м.	1
57	Торможение плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью.	1
58	Торможение плугом и упором. Техника подъемов и спусков. Пройти 2км со средней скоростью.	1

59	Оценивание результата на дистанцию 2км. Совершенствовать технику катания с гор. Подвижная игра на лыжах	1
60	Встречные эстафеты с использованием склона до 150м.	1
61	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах.	1
62	Прохождение дистанции 3 км на лыжах. Повороты на лыжах - зачет.	1
63	Совершенствование поворотов махом. Катание с гор. Прохождение 3км со средней скоростью.	1
64	Игра «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м. Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1
65	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1
66	Скоростная выносливость. Прохождение дистанции 3 км на результат	1
<b>Спортивные игры (баскетбол) - 6 часов</b>		
67	Баскетбол. Броски мяча в кольцо после ведения. Ловля и передача одной и 2 руками от плеча. Игра в баскетбол.	1
68	Ловля и передача одной и 2 руками от плеча - зачет. Броски после ведения, ловли.	1
69	Ведение в разных стойках на месте и в движении. Броски после ведения, ловли.	1
70	Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Проведение эстафет с элементами б/б.	1
71	Бросок после ведения - зачет. Нападение быстрым прорывом.	1
72	Броски с места и в движении в прыжке. Баскетбол.	1
<b>Спортивные игры (волейбол) - 11 часов</b>		
73	Волейбол. Стойка волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху над собой и через сетку.	1
74	Волейбольные упражнения. Подачи.	1
75	Приём и передачи мяча сверху через сетку. Подачи.	1
76	Прямой нападающий удар. Игра у сетки. Нижняя прямая подача - зачет.	1
77	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача - зачет. Игра в пас через игрока 3 зоны.	1
78	Комбинации из освоенных элементов. Пионербол с элементами волейбола.	1
79	Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов.	1
80	Прямой нападающий удар - зачет. Пионербол с элементами волейбола.	1
81	Правила игры. Комбинации из освоенных элементов.	1
82	Круговая тренировка (работа по станциям)	1
83	Контрольный урок по волейболу. Игра «Мини-волейбол». Тест.	1
<b>Спортивные игры (баскетбол) - 5 часов</b>		
84	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Штрафные броски .	1
85	Комбинации из освоенных элементов техники, перемещений. Штрафные броски .	1
86	Штрафные броски - зачет. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
87	Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках. Игра.	1
88	Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках - зачет. Баскетбол.	1
<b>Спортивные игры (футбол) - 4 часа</b>		
89	Футбол. Комбинации элементов техники передвижений. Жонглирование	1

	мяча. Удары по воротам на точность.	
90	Жонглирование мяча - зачет. Удары по воротам на точность.	1
91	Удары по воротам на точность - зачет. Передача мяча с отскоком от стены.	1
92	Передача мяча с отскоком от стены - зачет. Мини - футбол.	1
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>		
93	Прыжок в высоту с прямого разбега с места и трёх шагов разбега	1
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Низкий старт. Бег 30м.	1
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег 30 м - зачет.	1
96	Бег на 60 м. Прыжок в высоту способом «перешагивание» - зачет.	1
97	Прыжок в длину с места - зачет. Метание мяча на дальность с 5-7 шагов разбега	1
98	Бег на 60 м - зачет. Метание мяча на дальность с 5-7 шагов разбега	1
99	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность с 5-7 шагов разбега	1
100	Прыжок в длину с разбега - зачет. Метание мяча на дальность с 5-7 шагов разбега.	1
101	Метание мяча на дальность с 5-7 шагов разбега - зачет. Футбол.	1
102	Спортивные игры.	1

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс – 102 часа.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика – 12 часов</b>		
1	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
2	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
3	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
4	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
5	Бег на 30м - зачет. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1
6	Бег на результат (60 м). ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	1
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	1
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	1
10	Прыжок в длину - зачет. Техника выполнения метания мяча с разбега.	1
11	Бег (1500м - д.. 2000м-м.) - зачет. ОРУ. Спортивная игра. Правила соревнований.	1
12	Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Спортивная игра. Правила соревнований.	1

	Развитие выносливости.	
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов</b>		
13	ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
14	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1
15	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед стоя.	1
16	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте - зачет.	1
17	Личная защита. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
18	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1
19	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра.	1
20	Передача мяча одной рукой от плеча на месте - зачет. Личная защита.	1
<b>Спортивные игры (волейбол) – 7 часов</b>		
21	Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1
22	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1
23	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	1
24	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
25	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку - зачет. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
26	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи - зачет. Игра по упрощенным правилам.	1
27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером - зачет. Игра по упрощенным правилам.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов</b>		
28	ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Упражнения на равновесие (д). Развитие силовых способностей (м).	1
29	Упражнения на равновесие (д). Развитие силовых способностей (м). Гимнастическая эстафета.	1
30	Подтягивания в висе. Упражнения на равновесие (д). Развитие силовых способностей (м).	1
31	Строевые упражнения.. Упражнения на равновесие (д). Развитие силовых способностей (м).- зачет.	1
32	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Висы и упоры.	1
33	Упражнения на гибкость. Висы и упоры. Подтягивание в висе - зачет.	1
34	Упражнения на гибкость. Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1
35	Строевые упражнения. Висы и упоры - зачет. Совершенствование техники опорного прыжка.	1
36	ОРУ с мячами. Опорный прыжок. Повороты в движении - зачет.	1
37	Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты.	1
38	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -	1

	зачет.	
39	Опорный прыжок - зачет. Эстафеты.	1
40	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (ю.). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в два приема.	1
41	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1
42	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема - зачет.	1
43	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание по канату в два приема - зачет.	1
44	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене - зачет.	1
45	Акробатическая комбинация - зачет.	1
<b>Спортивные игры (футбол) – 3 часа</b>		
46	Футбол. Стойка и передвижения в стойке. Финты. Остановка мяча. Удары по мячу.	1
47	Стойка и передвижения в стойке. Финты. Удары по мячу	1
48	Стойка и передвижения в стойке. Финты. Удар по подвижному мячу в ворота на точность - зачет.	1
<b>Лыжная подготовка – 18 часов</b>		
49	ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Техника попеременного двухшажного хода.	1
50	Техника попеременного двухшажного хода - зачет. Прохождение дистанции.	1
51	Техника одновременного двухшажногохода. Прохождение дистанции 3 км.	1
52	Техника одновременного двухшажногохода - зачет. Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1
53	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1
54	Техника одновременногобесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1
55	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1
56	Одновременный одношажный ход - зачет. Игра на лыжах «Как по часам».	1
57	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	1
58	Техника одновременногобесшажного хода - зачет. Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	1
59	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1
60	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	1
61	Совершенствование техники спусков и подъемов.	1
62	Применение техники изученных классических ходов. Спуски и подъемы - зачет.	1
63	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1
64	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции.	1
65	Тест. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции.	1
66	Техника конькового хода - зачет. Прохождение дистанции.	1
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 6 часов</b>		
67	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с	1

	сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.	
68	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игровые задания (4 х 4).	1
69	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением - зачет. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).	1
70	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок - зачет.	1
71	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением - зачет. Позиционное нападение со сменой места.	1
72	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	1
<b>Спортивные игры (волейбол) - 11 часов</b>		
73	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
74	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
75	Техника передач и приема мяча снизу - зачет. Игра по упрощенным правилам.	1
76	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
77	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1
78	Техника владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1
79	Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
80	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
81	Тест. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1
82	Техника передачи мяча в тройках после перемещения - зачет. Игра.	1
83	Прямой нападающий удар после передачи - зачет. Игра по упрощенным правилам.	1
<b>Спортивные игры (футбол) - 6 часов</b>		
84	Футбол. Стойка и передвижения в стойке. Вбрасывание мяча. Финты. Удары по мячу. «Открытие»	1
85	Вбрасывание мяча. Ведение мяча. Финты. Передача: «Стенка»	1
86	Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание»	1
87	Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание» - зачет. Комбинации из изученных элементов.	1
88	Комбинации из изученных элементов игры; учебная игра в мини-футбол	1
89	Тест. Учебная игра в мини-футбол	1
<b>Спортивные игры (баскетбол) - 4 часа</b>		
90	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1
91	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	1
92	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя	1
93	Тест. Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон.	1
<b>Легкая атлетика – 9 часов</b>		
94	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
95	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ.	1
96	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
97	Эстафетный бег - зачет. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1

98	Бег на результат (60м). ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
99	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
100	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов - зачет. ОРУ.	1
101	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов - зачет. Игра.	1
102	Игровой урок.	1

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс – 102 часа.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>		
1	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
2	Низкий старт (30-40 м). Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции (60-70м)	1
3	Низкий старт (30-40м). Эстафетный бег по 60 м, передача эстафетной палочки (круговая эстафета).	1
4	Низкий старт (30-40м). Эстафетный бег по 60 м, передача эстафетной палочки (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.	1
5	Бег на результат 60 м. Эстафетный бег. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	1
6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Приземление. Метание теннисного мяча с 5- 6 шагов на дальность.	1
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча с 5- 6шагов на дальность.	1
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность.	1
9	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Правила соревнований по метанию и прыжкам в длину.	1
10	Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 500 – 800м.	1
11	Бег 1500м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
12	Бег 10 - 15 минут. ОРУ. Развитие выносливости. Шестиминутный бег - зачет.	1
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов</b>		
13	ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Перемещение, передачи и ловля мяча. прыжки через скакалку за 1 миП	1
14	Ведение, броски мяча двумя руками от головы на месте. На оценку: прыжки через скакалку за 1 мин.	1
15	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы. Тестирование – наклон вперед стоя. Передачи мяча двумя руками от груди в движении	1

16	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы. Передачи мяча двумя руками от груди в движении - зачет.	1
17	Передачи мяча одной рукой от груди на месте и в движении. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте. На оценку: упр. на пресс.	1
18	Передачи мяча одной рукой от груди на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте. На оценку: упр. на пресс. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением	1
19	Передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении парами с сопротивлением. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1
20	Передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении парами с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой.	1
<b>Спортивные игры (волейбол) - 7 часов</b>		
21	Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху в парах и через сетку. Нижняя прямая подача. Прием 2 руками снизу.	1
22	Передача мяча сверху в парах и через сетку. Нижняя прямая подача. Прием 2 руками снизу.	1
23	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача – зачет. Прием 2 руками снизу. Игра по упрощенным правилам.	1
24	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
25	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку - зачет. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
26	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи - зачет. Игра по упрощенным правилам.	1
27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером - зачет. Игра по упрощенным правилам.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов</b>		
28	ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Упражнения на равновесие (д). Развитие силовых способностей (м).	1
29	Упражнения на равновесие (д). Развитие силовых способностей (м). Гимнастическая эстафета.	1
30	Подтягивания в висе. Упражнения на равновесие (д). Развитие силовых способностей (м).	1
31	Строевые упражнения.. Упражнения на равновесие (д). Развитие силовых способностей (м).- зачет.	1
32	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Висы и упоры.	1
33	Упражнения на гибкость. Висы и упоры. Подтягивание в висе - зачет.	1
34	Упражнения на гибкость. Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1
35	Строевые упражнения. Висы и упоры. - зачет. Совершенствование техники опорного прыжка.	1
36	ОРУ с мячами. Опорный прыжок. Повороты в движении - зачет.	1
37	Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты.	1
38	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - зачет.	1
39	Опорный прыжок - зачет. Эстафеты.	1
40	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (ю.). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в два приема.	1

41	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1
42	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема - зачет.	1
43	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание по канату в два приема - зачет.	1
44	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене - зачет.	1
45	Акробатическая комбинация - зачет.	1
<b>Спортивные игры (футбол) – 3 часа</b>		
46	Футбол. Стойка и передвижения в стойке. Финты. Остановка мяча. Удары по мячу.	1
47	Стойка и передвижения в стойке. Финты. Удары по мячу	1
48	Стойка и передвижения в стойке. Финты. Удар по подвижному мячу в ворота на точность - зачет.	1
<b>Лыжная подготовка - 18 часов</b>		
49	ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Техника попеременного двухшажного хода.	1
50	Техника попеременного двухшажного хода - зачет. Прохождение дистанции.	1
51	Техника одновременного двухшажногохода. Прохождение дистанции 3 км.	1
52	Техника одновременного двухшажногохода - зачет. Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1
53	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1
54	Техника одновременногобесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1
55	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1
56	Одновременный одношажный ход - зачет. Игра на лыжах «Как по часам».	1
57	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	1
58	Техника одновременногобесшажного хода - зачет. Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	1
59	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1
60	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	1
61	Совершенствование техники спусков и подъемов.	1
62	Применение техники изученных классических ходов. Спуски и подъемы - зачет.	1
63	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1
64	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции.	1
65	Тест. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции.	1
66	Техника конькового хода - зачет. Прохождение дистанции.	1
<b>Спортивные игры (баскетбол) - 6 часов</b>		
67	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.	1
68	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игровые задания (4 x 4).	1
69	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением -	1

	зачет. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).	
70	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок - зачет.	1
71	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением - зачет. Позиционное нападение со сменой места.	1
72	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	1
<b>Спортивные игры (волейбол) – 11 часов</b>		
73	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
74	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
75	Техника передач и приема мяча снизу - зачет. Игра по упрощенным правилам.	1
76	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
77	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1
78	Техника владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1
79	Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
80	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
81	Тест. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1
82	Техника передачи мяча в тройках после перемещения - зачет. Игра.	1
83	Прямой нападающий удар после передачи - зачет. Игра по упрощенным правилам.	1
<b>Спортивные игры (футбол) – 6 часов</b>		
84	Футбол. Стойка и передвижения в стойке. Вбрасывание мяча. Финты. Удары по мячу. «Открывание»	1
85	Вбрасывание мяча. Ведение мяча. Финты. Передача: «Стенка»	1
86	Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание»	1
87	Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание» - зачет. Комбинации из изученных элементов.	1
88	Комбинации из изученных элементов игры; учебная игра в мини-футбол	1
89	Тест. Учебная игра в мини-футбол	1
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 4 часа</b>		
90	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1
91	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	1
92	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя	1
93	Тест. Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон.	1
<b>Легкая атлетика – 11 часов</b>		
94	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
95	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ.	1
96	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
97	Эстафетный бег - зачет. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
98	Бег на результат (60м). ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
99	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1

100	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов - зачет. ОРУ.	1
101	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов - зачет. Игра.	1
102	Игровой урок.	1