

**Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области**

ОМС «Управление образования города Каменска-Уральского»

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 31»

Физическая культура
(рабочая программа для учащихся 6-9 классов)

Составитель программы:

Кузнецова Наталья Валерьевна (в.к.к.)

Каменск-Уральский

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ №1897 от 17.12. 2010 с изменениями и дополнениями);
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (протокол №1/20 от 04.02 2020г. федерального учебно-методического объединения по общему образованию) по физической культуре;
- В.И.Лях «Рабочие программы. Физическая культура 5-9 классы» Волгоград, Учитель, 2019

Место предмета в учебном плане

По программе на изучение предмета отводится:

- 5 класс – 102 ч (3 ч в неделю)
- 6 класс – 102 ч (3 ч в неделю)
- 7класс – 102 ч (3 ч в неделю)
- 8 класс – 102ч (3ч в неделю)
- 9 класс – 102ч (3ч в неделю)

По учебному плану МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 31»

- 5 класс – 102 ч (3 ч в неделю)
- 6 класс – 102 ч (3 ч в неделю)
- 7класс – 102 ч (3 ч в неделю)
- 8 класс – 102ч (3ч в неделю)
- 9 класс – 102ч (3ч в неделю)

Таким образом, на изучение физической культуры в 5-9 классах выделяется 510 ч

Учебно-методическое обеспечение учебного предмета

«Физическая культура»:

Для учащихся:

Физическая культура. 5–7 кл.: учеб.дляобщобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М., Просвещение 2016.

Физическая культура. 8–9кл.: учеб.дляобщобразоват. учреждений / В. И. Лях – М., Просвещение 2018.

Для учителя:

1. В.И.Лях «Рабочие программы. Физическая культура 5-9 классы» Волгоград, Учитель, 2019
2. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре 5 класс М. «Вако», 2016 г.
3. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре 6 класс М. «Вако», 2016 г.
4. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре 7 класс М. «Вако», 2016 г
5. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре 8 класс М. «Вако», 2016 г
6. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре 9 класс М. «Вако», 2016 г
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Гимнастика М. Просвещение, 2014
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Лыжная подготовка. Пособие для учителей и методистов М. Просвещение, 2014
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов М. Просвещение, 2014

Интернет-ресурсы

1. Сайт учителей физкультуры: «Физкультура на 5»
2. Сайт "Я иду на урок физкультуры" - сайт создан на основе материалов газеты "Спорт в школе" Издательского дома "Первое сентября"
3. ФизкультУРА - сайт "ФизкультУРА" создан для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта.
4. <http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
5. <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
6. <http://minsport.gov.ru> – Сайт министерства спорта Российской Федерации.
7. <http://lib.sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы:

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и

безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых

действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; (пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета физическая культура

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

5 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры: Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека.

Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика*: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения,

*Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей, поэтому в связи с отсутствием бассейна уроки плавания заменены на уроки по спортивным играм и легкой атлетике.

ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

6 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры: Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека Коррекция осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Оценка эффективности занятий физической культурой Оценка эффективности занятий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика*: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

7 класс

Физическая культура как область знаний

*Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей, поэтому в связи с отсутствием бассейна уроки плавания заменены на уроки по спортивным играм и легкой атлетике.

История и современное развитие физической культуры: Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия) Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения.

Оценка эффективности занятий физической культурой Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика*: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

8 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры: Организация и проведение пеших туристических походов.

*Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей, поэтому в связи с отсутствием бассейна уроки плавания заменены на уроки по спортивным играм и легкой атлетике.

Современное представление о физической культуре (основные понятия) Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Оценка эффективности занятий физической культурой Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика*: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

9 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры: Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия) Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Организация досуга средствами физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и

*Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей, поэтому в связи с отсутствием бассейна уроки плавания заменены на уроки по спортивным играм и легкой атлетике.

комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика*: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

*Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей, поэтому в связи с отсутствием бассейна уроки плавания заменены на уроки по спортивным играм и легкой атлетике.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю в 5-9 классах.

№	Вид программного материала	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Базовая часть	92	97	95	95	95
1.1	Основы знаний	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
1.2	Спортивные и подвижные игры	37	28	44	44	44
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	19	16	16	16
1.4	Легкоатлетические упражнения	23	35	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	15	15	15	15	15
2	Вариативная часть	10	5	7	7	7
2.1	Футбол	10	4	4	4	4
2.2	Национальные виды спорта		1	3	3	3
2.3	Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
	Итого:	102	102	102	102	102

Тематическое планирование 5 класс (102ч)

№ урока	Тема	Кол-во часов	примечание
Легкая атлетика		12	
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики. Олимпийские игры древности	1	
2.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Развитие скоростных способностей.	1	
3.	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	
4.	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м.	1	
5-7.	Развитие выносливости.	3	
8-10.	Развитие силовых качеств.	3	
11-12.	Сдача зачетов.	2	
Спортивные игры - баскетбол		19	
13.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Физическое развитие человека	1	
14-16.	Правила спортивных игр. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей	3	
17-19.	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	3	
20-22.	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	3	
23-24.	Бросок мяча. Развитие координационных способностей	2	
25-26.	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	2	
27-28.	Игровые задания. Развитие физических качеств.	2	
29-31.	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	3	
Гимнастика		17	
32.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	
33.	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей.	1	
34-36.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей.	3	
37-40.	Висы. Строевые упражнения. Развитие координационных, силовых качеств.	4	
41-44.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координационных, силовых качеств.	4	
45-48.	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	4	
Лыжные гонки		15	
49.	Самонаблюдение и самоконтроль. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	
50-52.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	3	
53-55.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	3	
56-59.	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	4	

60.	Подъемы ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости.	1	
61.	Торможение «упором». Развитие выносливости.	1	
62-63.	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	2	
Спортивные игры - волейбол		18	
64.	Техника безопасности на уроках волейбола. Правила спортивных игр.	1	
65-66.	Стойка и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	2	
67-68.	Стойка и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	2	
69-72.	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	4	
73-74.	Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	2	
75-78.	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.б	4	
79-81.	Тактика игры. Развитие физических качеств.	3	
Легкая атлетика		11	
82.	Техника безопасности на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики.	1	
83-85.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча.	3	
86.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
87.	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции.	1	
88.	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча.	1	
89.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	
90.	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости.	1	
91.	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м.	1	
92.	Сдача зачетов по физической подготовке.	1	
Футбол		10	
93-94.	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	2	
95.	Основные приемы и правила игры в футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей).	1	
96-98.	Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей.	3	
99-100.	Освоение техники и удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.	2	
101.	Освоение техники и удара по мячу. Развитие координационных способностей.	1	
102.	Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей).	1	

Тематическое планирование 6 класс (102ч)

№ урока	Тема	Кол-во часов	примечание
Легкая атлетика		16	
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики. Олимпийское движение в России.	1	
2.	Современные Олимпийские игры. Тестирование бега на 30 м.	1	
3.	Тестирование бега на 60 м.	1	
4.	Техника старта с опорой на одну руку. Тестирование челночного бега 3 * 10 м.	1	
5-6.	Техника метания малого мяча на дальность.	2	
7.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	
8-9.	Техника прыжка в длину с разбега.	2	
10-11.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	2	
12.	Тестирование бега на 1000 м.	1	
13.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
14-15.	Броски малого мяча на точность.	2	
16	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	1	
Спортивные игры - баскетбол		13	
17.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	
18-19.	Правила спортивных игр. Стойка баскетболиста и ведение мяча.	2	
20-21.	Броски мяча в корзину.	2	
22.	Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.	1	
23.	Броски мяча в корзину.	1	
24.	Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	
25.	Броски мяча в корзину.	1	
26.	Тактические действия.	1	
27-28.	Игра по правилам.	2	
29.	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1	
Гимнастика		19	
30.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Коррекция осанки и телосложения.	1	
31-35.	Строевые упражнения и акробатические комбинации.	5	
36-38.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	3	
39-42.	Упражнения на брусьях.	4	
43-46.	Опорный прыжок.	4	
47.	Вольные упражнения с элементами акробатики.	1	
48	Ритмическая гимнастика. ОФП.	1	
Лыжные гонки		15	
49.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1	

	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		
50.	Одновременный бесшажный ход.	1	
51.	Одновременный одношажный ход.	1	
52.	Чередование различных лыжных ходов.	1	
53.	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1	
54.	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах.	1	
55.	Торможение и поворот упором.	1	
56.	Преодоление небольших трамплинов.	1	
57.	Подъемы на склон и спуски со склона.	1	
58-59.	Прохождение дистанции до 2 км.	2	
60-61.	Прохождение дистанции до 3 км.	2	
62-63.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	2	
Спортивные игры - волейбол		15	
64.	Техника безопасности на уроках волейбола. Правила спортивных игр.	1	
65-66.	Передача мяча сверху двумя руками.	2	
67-68.	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	2	
69.	Передачи и приемы после передвижения.	1	
70-71.	Верхняя прямая подача.	2	
72-73.	Тактические действия.	2	
74-75.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2	
76.	Контрольный урок по теме волейбол.	1	
77-78.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта – волейбол.	2	
Легкая атлетика		19	
79.	Техника безопасности на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики. Оценка эффективности занятий.	1	
80.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
81.	Тестирование подтягивания.	1	
82.	Тестирование подъема туловища из положения лежа.	1	
83-85.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	3	
86-88.	Эстафетный бег.	3	
89-90.	Развитие скоростной выносливости. Тестирование бега на 30 м. Челночный бег 3*10 м.	2	
91-92.	Тестирование бега на 60 м.	2	
93-94.	Упражнения в метании малого мяча.	2	
95.	Тестирование бега на 1000 м.	1	
96-97.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	
Национальные виды спорта:		5	
98.	Технико-тактические действия и правила игры в лапту.	1	
99-100.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	2	
101-102.	Игра в футбол по упрощенным правилам.	2	

Тематическое планирование 7 класс (102ч)

№ урока	Тема	Кол-во часов	примечание
Легкая атлетика		11	
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе.	1	
2.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Тестирование бега на 30 метров.	1	
3.	Тестирование бега на 60 метров.	1	
4.	Спринтерский бег.	1	
5-6.	Техника метания мяча на дальность.	2	
7.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	
8-9.	Техника прыжка в длину с разбега..	2	
10-11.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	2	
Спортивные игры - баскетбол		22	
12.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	
13.	Правила спортивных игр. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
14-15.	Броски мяча в баскетбольную корзину.	2	
16-17.	Вырывание и выбивание мяча. Передача одной рукой от плеча.	2	
18-20.	Технико-тактические действия и приемы игры - ловля и передача мяча.	3	
21-22.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	
23-25.	Технико-тактические действия и приемы игры - бросок мяча.	3	
26-28.	Игра по правилам. Техника владения мячом.	3	
29-31.	Специальная физическая подготовка.	3	
32-33.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта – баскетбол.	2	
Гимнастика		15	
34.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1	
35.	Организуемые команды и приемы.	1	
36-38.	Акробатические упражнения и комбинации.	3	
39-41.	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	3	
42-44.	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	3	

45-47.	Техника выполнения опорного прыжка	3	
48.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1	
Лыжные гонки		15	
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1	
50.	Одновременный бесшажный ход.	1	
51.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	
52.	Чередование различных лыжных ходов.	1	
53.	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1	
54.	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	
55.	Торможение и поворот упором.	1	
56.	Преодоление небольших трамплинов.	1	
57.	Подъем на склон и спуски со склона.	1	
58-59.	Прохождение дистанции 2 км.	2	
60-61.	Прохождение дистанции до 3 км.	2	
62-63.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	2	
Спортивные игры - волейбол		22	
64.	Техника безопасности на уроках волейбола. Правила спортивных игр.	1	
65-66.	Технико-тактические действия и приемы игры - стойка и передвижения.	2	
67-68.	Передача мяча сверху двумя руками.	2	
69-70.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	2	
71-72.	Прием мяча снизу.	2	
73-74.	Прямой нападающий удар.	2	
75-76.	Нижняя подача мяча.	2	
77-78.	Поддачи и удары.	2	
79.	Волейбольные упражнения.	1	
80-81.	Тактические действия.	2	
82-83.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта – волейбол.	2	
84-85.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	2	
Легкая атлетика		10	
86.	Техника безопасности на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	
87-88.	Беговые упражнения.	2	
89-90.	Развитие скоростной выносливости.	2	
91-92.	Упражнения в метании малого мяча.	2	
93-94.	Прыжковые упражнения.	2	
95.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1	

Национальные виды спорта:		7	
96-98.	Технико-тактические действия и правила игры в лапту.	3	
99-100.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	2	
101-102.	Игра в футбол по упрощенным правилам.	2	

Тематическое планирование 8 класс (102ч)

№ урока	Тема	Кол-во часов	примечание
Легкая атлетика		11	
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе.	1	
2.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Тестирование бега на 30 метров.	1	
3-4.	Бег на короткие дистанции.	2	
5-6.	Техника метания мяча на дальность.	2	
7.	Тестирование бега на 1000 м.	1	
8-9.	Техника прыжка в длину с разбега.	2	
10-11.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	2	
Спортивные игры - баскетбол		22	
12.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	
13.	Правила спортивных игр. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
14-15.	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	2	
16-17.	Штрафные броски.	2	
18-19.	Вырывание и выбивание мяча.	2	
20-21.	Перехват мяча.	2	
22.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1	
23-24.	Нападение и защита.	2	
25-27.	Игра по правилам.	3	
28-29.	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	2	
30.	Спортивные игры.	1	
31-32.	Специальная физическая подготовка.	2	
33.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта – баскетбол.	1	
Гимнастика		15	
34.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1	
35.	Организуемые команды и приемы.	1	
36-38.	Акробатические упражнения и комбинации.	3	
39-41.	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	3	
42-44.	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	3	

45-47.	Техника выполнения опорного прыжка	3	
48.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1	
Лыжные гонки		15	
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1	
50.	Одновременный бесшажный ход.	1	
51.	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант).	1	
52-53.	Чередование различных лыжных ходов.	2	
54.	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1	
55-56.	Коньковый ход на лыжах.	2	
55-58.	Подъем на склон и спуски со склона.	2	
59-60.	Торможение боковым соскальзыванием.	2	
61-62.	Прохождение дистанции до 3 км.	2	
63.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1	
Спортивные игры - волейбол		22	
64.	Техника безопасности на уроках волейбола. Правила спортивных игр.	1	
65-66.	Технико-тактические действия и приемы игры - стойка и передвижения.	2	
67-68.	Передача мяча сверху двумя руками.	2	
69-70.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад.	2	
71-72.	Прием мяча снизу.	2	
73-74.	Прямой нападающий удар.	2	
75-76.	Нижняя прямая и боковая подачи.	2	
77-78.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	
79.	Игра по правилам.	1	
80-81.	Тактические действия.	2	
82-83.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта – волейбол.	2	
84-85.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	2	
Легкая атлетика		10	
86.	Техника безопасности на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	
87-88.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	2	
89.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	
90.	Тестирование бега на 1000 м.	1	
91-92.	Упражнения в метании малого мяча.	2	
93-94.	Прыжковые упражнения.	2	
95.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1	

Национальные виды спорта:		7	
96-98.	Технико-тактические действия и правила игры в лапту.	3	
99-100.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	2	
101-102.	Игра в футбол по упрощенным правилам.	2	

Тематическое планирование 9 класс (102ч)

№ урока	Тема	Кол-во часов	примечание
Легкая атлетика		11	
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе.	1	
2.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Тестирование бега на 30 метров.	1	
3-4.	Бег на короткие дистанции.	2	
5-6.	Техника метания мяча на дальность.	2	
7.	Тестирование бега на 1000 м.	1	
8-9.	Техника прыжка в длину с разбега.	2	
10-11.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	2	
Спортивные игры - баскетбол		22	
12.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	
13.	Правила спортивных игр. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
14-15.	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	2	
16-17.	Штрафные броски.	2	
18-19.	Вырывание и выбивание мяча.	2	
20-21.	Перехват мяча.	2	
22.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1	
23-24.	Нападение и защита.	2	
25-27.	Игра по правилам.	3	
28-29.	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	2	
30.	Спортивные игры.	1	
31-32.	Специальная физическая подготовка.	2	
33.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта – баскетбол.	1	
Гимнастика		15	
34.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1	
35.	Организуемые команды и приемы.	1	
36-38.	Акробатические упражнения и комбинации.	3	
39-41.	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	3	
42-44.	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	3	

45-47.	Техника выполнения опорного прыжка	3	
48.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1	
Лыжные гонки		15	
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1	
50.	Попеременный четырехшажный ход.	1	
51.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
52-53.	Чередование различных лыжных ходов.	2	
54-55.	Коньковый ход на лыжах.	2	
56-57.	Подъем на склон и спуски со склона.	2	
58-59.	Торможение боковым соскальзыванием.	2	
60.	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	
61.	Прохождение дистанции до 3 км.	1	
62-63.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	2	
Спортивные игры - волейбол		22	
64.	Техника безопасности на уроках волейбола. Правила спортивных игр.	1	
65-66.	Технико-тактические действия и приемы игры - стойка и передвижения.	2	
67-68.	Передача мяча сверху двумя руками.	2	
69-70.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад.	2	
71-72.	Прием мяча снизу.	2	
73.	Сложнокоординационные волейбольные упражнения.	1	
74-75.	Прямой нападающий удар.	2	
76-77.	Блокирование.	2	
78-79.	Тактические действия.	2	
80-81.	Игра по правилам.	2	
82-83.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта – волейбол.	2	
84-85.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	2	
Легкая атлетика		10	
86.	Техника безопасности на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	
87-88.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	2	
89.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	
90.	Тестирование бега на 1000 м.	1	
91-92.	Упражнения в метании малого мяча.	2	
93-94.	Прыжковые упражнения.	2	
95.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1	

Национальные виды спорта:		7	
96-98.	Технико-тактические действия и правила игры в лапту.	3	
99-100.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	2	
101-102.	Игра в футбол по упрощенным правилам.	2	

Критерии оценивания по физической культуре

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета или не более трех недочетов.
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, или при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно

		выполнено менее 50 % всей работы
--	--	----------------------------------

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобрать в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно.

5. Для оценивания обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)

		<ul style="list-style-type: none"> • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие метки по пятибалльной ющие критерии отметок

Уровни усвоения	От шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

7.Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за

		определенный период времени.
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровень физической подготовленности обучающихся 5-х классов

Учебные нормативы 5 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	11.0	11.2	11.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	38	32	28
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	10.0	10.6	11.2
8	Метание малого мяча 150г (м)	34	27	20
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.40	3.00	2.60
12	Лазание по канату (м)	5	4	3
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.50	9.30	10.00

Учебные нормативы 5 класс ДЕВОЧКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	135	120

2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	11.3	11.4	12.0
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	50	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	28	23	15
6	Наклон вперед сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м (сек)	10.4	10.8	11.4
8	Метание малого мяча 150г (м)	21	17	14
9	Подтягивание в висе на низкой перекладине (раз)	15	10	7
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.10
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	9.00	9.40	10.30

Уровень физической подготовленности обучающихся 6-х классов

Учебные нормативы 6 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	184	183-145	144
2	Прыжок в длину с разбега (см)	360	359-271	270
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.0	81.-8.5	8.6
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	105	104-85	84
5	Поднимание туловища за 30 сек.	23	22-13	12
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+6	+4

7	Бег 60 м. (сек)	9.7	9,8-10.9	11.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	38	37-23	22
9	Подтягивание в висе (раз)	9	8-5	4
10	Ходьба на лыжах 2 км.	14.00	14.01-14.59	15.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270
12	Бег 30 метров (сек.)	5.2	5.3-5.9	6.0
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	7.40	7.40-7.41	8.16
14	Бег 1000 метров	4.30	4.31-6.30	6.31

Учебные нормативы 6 класс ДЕВОЧКИ

Упражнение	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	179	178-140	139
Метание набивного мяча (см)	11.2	11.4	11.8
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.4	8.5-8.9	9.0
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	115	114-96	95
Поднимание туловища за 30 сек.	17	16-11	10
Наклон вперед сидя (см)	+12	+9	+6
Бег 60 м. (сек)	10.2	10.3-11.4	11.5
Метание малого мяча 150г (м)	23	22-16	15
Подтягивание в висе на низкой перекладине (раз)	15	14-7	6
Ходьба на лыжах 2 км.	14.30	14.31-15.29	15.30
Прыжок в длину с разбега (см)	330	280	230

Прыжок в длину с разбега (см)	330	329-231	230
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.15	8.16-8.49	8.50
Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	5.10	5.11-7.10	7.11
Бег 30 м. (сек)	5,3	5,4-6,0	6,1

Уровень физической подготовленности обучающихся 7-х классов

Учебные нормативы 7 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	195	194-160	159
2	Метание набивного мяча (см)	600	500	450
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	7.8	7,9-8.3	8.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	105	104-95	94
5	Поднимание туловища за 30 сек. (раз)	24	23-14	13
6	Наклон вперед сидя (см)	+11	+9	+4
7	Бег 60 м. (сек)	9.4	9.5-10,6	10.7
8	Метание малого мяча 150г (м)	39	38-26	25
9	Подтягивание в висе (раз)	10	9-6	5
10	Ходьба на лыжах 2 км.	13.00	13.01-14.29	14.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	380	379-291	290
12	Лазание по канату (м)	6	5	3
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	4.20	4.21-6.15	6.16

14	Бег 30 м. (сек)	5,0	5,1-5,8	5,9
----	-----------------	-----	---------	-----

Учебные нормативы 7 класс ДЕВОЧКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	182	181-145	144
2	Метание набивного мяча (см)	500	400	350
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.2	8.3-8,7	8.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	120	119-105	104
5	Поднимание туловища за 30 сек. (раз)	18	17-12	11
6	Наклон вперед сидя (см)	+20	+14	+7
7	Бег 60 м. (сек)	9.8	9,9-11.0	11.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	26	25-18	17
9	Подтягивание в висе на низкой перекладине (раз)	16	15-8	7
10	Ходьба на лыжах 2 км.	14.00	14.01-14.59	15.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	350	349-241	240
12	Лазание по канату (м)	5	4	2
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	5.00	5.01-7.00	7.01
14	Бег 30 м. (сек)	5,2	5,3-5,9	6,0

Уровень физической подготовленности обучающихся 8-х классов

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310	360	310	260
Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 3 км, мин	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
Бег на лыжах 5 км, мин	Без учёта времени					
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
Метание т.мяча на дальность м.	45	40	32	28	23	18

Уровень физической подготовленности обучающихся 9-х классов

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
Метание т.мяча на дальность м.	42	37	28	27	21	17
Прыжки в длину с разбега	410	370	310	360	310	260