
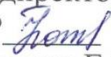


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Павловская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
Руководитель МО
 Финберг Я.И.
№ 85/1 от
«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора по
УВР  Потапчик Е.Н.
№ 85/3 от
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор школы
 Ерёмич В.М.
№ 85/3 от
«31» августа 2023 г.



АДАптированная рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

д. Павловка
2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 класса для детей ОВЗ с ЗПР составлена с учетом следующих нормативных документов:

Фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения.

Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2020.

Образовательной программы основного общего образования и учебного плана МБОУ «Павловская СОШ»

Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2022/2023 учебный год.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание проявляется в целом или локально в отдельных функциях замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъектной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Не адаптивность поведения связана как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперреактивностью.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

В соответствии с программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 510 ч. (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Методы организации урока:

Фронтальный — упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) — используют при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный — учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный — используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

1. Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
3. Закона «Об образовании»;
4. Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
5. Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

6. примерной программы основного общего образования;
7. приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс: 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. (по 3 ч. в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

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 личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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 культур

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»; проплыть 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 четырёхшагового 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 полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— 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

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.

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;
- 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.

5

класс

Ученик научится:

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик 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;
- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30

Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времен и	-	-

6 класс

Ученик научится:

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных

привычек;

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

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00

Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времен и	-	-
--------------------------	--	-----	-------	------------------	---	---

7 класс

Ученик научится:

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3

Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	- времен и	-	-

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125

Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времен и	-	-

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30

Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времен и	-	-
--------------------------	--	-----	-------	------------------	---	---

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п / п	Вид программно го материала	5 кла сс	6 кла сс	7 кла сс	8 кла сс	9 кла сс
1	Легкая атлетика	4	4	4	4	6
2	Гимнастика	28	28	28	28	28
3	Лыжная подготовка	24	24	24	18	16
4	Спортивные игры	14	14	14	20	20
5	Гимнастика с элементами Акробатики	20	20	20	20	20
6	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
	Всего часов	102	102	102	102	102

Список литературы

1. Физическая культура. Рабочие программы (ФГОС). Предметная линия учебников М. Я .Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 4-е изд.- М.:Просвещение, 2014.- 64с.-ISBN 978-5-09-032931-6
2. Лях, В.И. Физическая культура. 5-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред В.И.Ляха.-М.: Просвещение, 2012.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.- М. Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения)
4. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/
- 5.Физическая культура 1-4 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Авторы-составители А.Н. Каинов, к.п.н. Г.И. Курьерова. Издание 2-е Волгоград: Учитель-2012 г.

Календарно – тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов (План)	Кол-во часов (Факт)
1	Инструктаж по ТБ на уроках л/а.	1.09	
2	Равномерный бег 500- 800 метров.	3.09	
3	Бег 30 метров (2 – 3 повторения)	7.09	
4	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья.	8.09	
5	Входной мониторинг (контрольные нормативы на начало учебного года)	10.09	
6	Бег 30, 60 метров (3-4 повторения)	14.09	
7	Равномерный бег 500 метров.	15.09	
8	Бег 60 метров с максимальной скоростью	17.09	
9	Наклоны вперёд из положения сидя.	21.09	
10	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	22.09	
11	Бег 500 метров с фиксированием результата.	24.09	
12	Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров.	28.09	
13	Бег 60 метров на результат.	29.09	
14	Прыжки в длину «согнув ноги».	1.10	
15	Прыжки в длину с разбега на результат.	5.10	
16	метание малого мяча (150 г) на дальность с 7- 9 шагов разбега.	6.10	

17	Закрепление: метание малого мяча (150 г)	8.10	
18	Кроссовая подготовка. Бег 500 (д)- 1000 метров (м)	12.10	
19	Стойки и перемещения футболиста	13.10	
20	Удары по неподвижному мячу различными частями	15.10	
21	Изучение: Ведение мяча, отбор мяча.	19.10	
22	Закрепление: Ведение мяча, отбор мяча.	20.10	
23	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии	22.10	
24	Двусторонняя игра в футбол. Правила игры.	26.10	
25	Двухсторонняя игра в футбол с применением изученных приемов.	27.10	
26	Баскетбол. Стойки и перемещения в игре.	29.10	
27	Освоение ловли и передачи мяча на месте и в движении.	9.11	
28	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, правой и левой рукой в движении.	10.11	
29	Ведение мяча с изменением направления, броски одной и двумя руками с места и в движении.	12.11	
30	Повороты на месте, бросок мяча в корзину.	16.11	
31	Игра в защите, нападении, передача мяча.	17.11	
32	Вырывание, выбивание мяча, перехват мяча.	19.11	
33	Игра в баскетбол по основным правилам.	23.11	
34	Двухсторонняя игра с применением изученных приемов и навыков.	24.11	
35	Волейбол. Обучение: Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	26.11	
36	Комбинации из основных элементов передвижений, передача мяча сверху двумя руками.	30.11	
37	Приём мяча снизу двумя руками.	1.12	
38	Техника нижней подачи мяча. Подача на 1 и 2 линии.	3.12	
39	Техника верхней подачи мяча на 1 и 2 линии.	7.12	
40	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	8.12	
41	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар).	10.12	
42	Закрепление основных элементов перемещений и владения мячом.	14.12	
43	Тактика игры в защите и нападении.	15.12	
44	Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра в волейбол, футболей.	17.12	
45	Двусторонняя игра в волейбол.	21.12	
46	Двусторонняя игра волейбол по упрощённым правилам. Основные правила игры.	22.12	
47	Игра в волейбол по основным правилам.	24.12	
48	Совершенствование техники верхней передачи мяча при игре.	28.12	
49	Совершенствование приема и передачи мяча снизу при игре.	29.12	
50	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лыжный спорт, акробатика, спортивные игры, оказание первой помощи. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	11.01	
51	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	12.01	
52	Одновременный одношажный ход.	14.01	
53	Теория: «Рациональное питание». Подводящие упражнения для лыжной подготовки.	18.01	
54	Одновременный бесшажный ход.	19.01	

55	Подъем в гору скользящим шагом.	21.01	
56	Торможение «пругом». Преодоление препятствий при спуске с горы.	25.01	
57	Поворот на месте махом.	26.01	
58	Спуск и подъем на лыжах.	28.01	
59	Передвижение на лыжах 2 км.	1.02	
60	Передвижение на лыжах 1 км (сдача норм комплекса ГТО).	2.02	
61	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Карельская гонка».	4.02	
62	Передвижение на лыжах 1 км на результат.	8.02	
63	Применение лыжных мазей. Отработка техники лыжных ходов.	9.02	
64	Подъем, спуск. Полиатлон.	11.02	
65	Подвижные игры на лыжах: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	15.02	
66	Передвижение на лыжах 3 км.	16.02	
67	Учетный урок: Лыжная эстафета 4*1 км.	18.02	
68	Обучение строевому шагу, размыкание и смыкание на месте. Перестроения.	22.02	
69	Упражнения на перекладине, передвижение в висе.	25.02	
70	Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках	1.03	
71	Учетный урок: Смешанные висы, подтягивание, поднимание прямых ног вперед. Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д).	2.03	
72	Обучение: м: прыжок согнув ноги (козел в ширину); д: прыжок ноги врозь (козел в ширину).	4.03	
73	Обучение: стойка на голове, руках (м), мост из положения стоя с помощью и без (д).	9.03	
74	Обучение: комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота. Техника прыжка через козла.	11.03	
75	Учетный урок: Закрепление: комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота. Прыжок через козла на оценку.	15.03	
76	Обучение: Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки).	16.03	
77	Обучение: прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (8-10 прыжков, отдых 1 минута)	18.03	
78	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием.	22.03	
	Легкая атлетика (18 часов)		
79	Равномерный бег 8 минут. Метание теннисного мяча в цель с расстояния 5-6 м.	1.04	
80	Учетный урок: Техника метания малого мяча в цель с 5-6 метров на результат.	5.04	
81	Закрепление техники тройного прыжка с места. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	6.04	
82	Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах.	8.04	

83	Учетный урок: Теория: «Подготовка и проведение туристического похода. Челночный бег: 3x10 м	12.04	
84	Учетный урок: Техника лазания по канату на оценку.	13.04	
85	Кроссовый бег без учёта времени 1000 м.	15.04	
86	Тактика и техника бега на средние и длинные дистанции. Бег 300, 500, 800, метров.	19.04	
87	Старт и финиш в беге на средние и длинные дистанции. Бег 500, 800 метров.	20.04	
88	ГТО Учетный урок: Бег 60 метров.	22.04	
89	Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д)	26.04	
90	Комплекс ОРУ со скакалкой, серийные прыжки.	27.04	
91	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	29.04	
92	ГТО Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	4.05	
93	Техника прыжка в высоту способом «ножницы».	6.05	
94	Учётный урок по прыжкам в высоту способом «ножницы».	11.05	
95	ГТО Бег 60 метров, метание малого мяча на дальность.	13.05	
96	ГТО Учётный урок по метанию малого мяча на дальность. Бег 60 метров на время.	17.05	
97	Метание набивного мяча. Челночный бег 3*10. Наклон туловища вперед из полож. сидя.	18.05	
98	Промежуточная аттестация в форме контрольных нормативов	20.05	
99	ГТО Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 60 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	24.05	
100	Бег 30,60 метров; 500-1000 м.	25.05	
101	ГТО Учетный урок: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (ниже уровня скамьи- см).	27.05	
102	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя, с опорой локтей (дистанция 10 метров).	28.05	

**Календарно – тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов (План)	Кол-во часов (Факт)
1	Инструктаж по ТБ на уроках л/а.	1.09	
2	Равномерный бег 800-1000 метров	3.09	
3	Здоровье и здоровый образ жизни.	7.09	
4	Подтягивание на перекладине.	8.09	
5	Входной мониторинг (контрольные нормативы на начало учебного года)	10.09	
6	Бег 30, 60 метров (3-4 повторения), подтягивание на перекладине.	14.09	
7	Равномерный бег 500-1000 метров.	15.09	
8	Бег 60 метров с максимальной скоростью.	17.09	
9	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа.	21.09	
10	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	22.09	
11	ГТО Учетный урок: Бег 1000 метров с фиксированием результата.	24.09	
12	Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров.	28.09	
13	Учетный урок: Бег 60 метров на результат.	29.09	
14	Прыжки в длину «согнув ноги». Обучение: с 9-11 шагов разбега.	1.10	
15	Закрепление: прыжки в длину с разбега на результат.	5.10	
16	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 8-10 шагов разбега.	6.10	
17	Закрепление: метание малого мяча (150 г) на дальность.	8.10	
18	Кроссовая подготовка. Бег 1000 (д)- 1000 метров (м).	12.10	
19	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед.	13.10	
20	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	15.10	
21	Ведение мяча, отбор мяча.	19.10	
22	Закрепление: Ведение мяча, отбор мяча.	20.10	
23	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за головы.	22.10	
24	Двусторонняя игра в футбол.	26.10	
25	Игра в футбол с применением изученных приемов и навыков.	27.10	
26	Баскетбол. Стойки и перемещения в игре.	29.10	
27	Освоение ловли и передачи мяча на месте и в движении.	9.11	
28	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, правой и левой рукой в движении.	10.11	
29	Ведение мяча с изменением направления, броски одной и двумя руками с места и в движении.	12.11	
30	Повороты на месте, бросок мяча в корзину.	16.11	
31	Игра в защите, нападении, передача мяча.	17.11	
32	Вырывание, выбивание мяча, перехват мяча.	19.11	

33	Игра в баскетбол по основным правилам.	23.11	
34	Двухсторонняя игра с применением изученных приемов и навыков.	24.11	
35	Волейбол. Обучение: Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	26.11	
36	Комбинации из основных элементов передвижений.	30.11	
37	Приём мяча снизу двумя руками.	1.12	
38	Техника нижней подачи мяча. Подача на 1 и 2 линии.	3.12	
39	Техника верхней подачи мяча на 1 и 2 линии.	7.12	
40	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	8.12	
41	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар).	10.12	
42	Закрепление основных элементов перемещений и владения мячом.	14.12	
43	Тактика игры в защите и нападении.	15.12	
44	Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра в волейбол, футбол.	17.12	
45	Двусторонняя игра в волейбол.	21.12	
46	Двусторонняя игра волейбол по упрощённым правилам. Основные правила игры.	22.12	
47	Игра в волейбол по основным правилам.	24.12	
48	Совершенствование техники верхней передачи мяча при игре.	28.12	
49	Совершенствование приема и передачи мяча снизу при игре.	29.12	
50	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	11.01	
51	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь .	12.01	
52	Одновременный одношажный ход.	14.01	
53	Теория: «Рациональное питание». Подводящие упражнения для лыжной подготовки.	18.01	
54	Одновременный бесшажный ход.	19.01	
55	Подъем в гору скользящим шагом.	21.01	
56	Торможение «плугом». Преодоление препятствий при спуске с горы.	25.01	
57	Поворот на месте махом.	26.01	
58	Спуск и подъем на лыжах.	28.01	
59	Передвижение на лыжах 2 км.	1.02	
60	Передвижение на лыжах 1 км.	2.02	
61	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок»,	4.02	
62	Передвижение на лыжах 1,3 км на результат.	8.02	
63	Применение лыжных мазей. Отработка техники лыжных ходов.	9.02	
64	Подъем, спуск. Полиатлон.	11.02	
65	Подвижные игры на лыжах: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	15.02	
66	Передвижение на лыжах 3 км.	16.02	

67	Лыжная эстафета 4*1км.	18.02	
68	Теория: История гимнастики, «Оказание первой помощи»	22.02	
69	Упражнения на перекладине , передвижение в вися.	25.02	
70	Обучение: Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)	1.03	
71	Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д).	2.03	
72	Обучение: м: прыжок согнув ноги (козел в ширину); д: прыжок ноги врозь (козел в ширину).	4.03	
73	Обучение: стойка на голове, руках (м), мост из положения стоя с помощью и без (д).	9.03	
74	Техника прыжка через козла.	11.03	
75	Прыжок через козла на оценку.	15.03	
76	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки).	16.03	
77	Выпрыгивание в вверх из полуприседа (8-10 прыжков, отдых 1 минута)	18.03	
78	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием.	22.03	
79	Равномерный бег 8 минут. Метание теннисного мяча в цель с расстояния 7-8 м.	1.04	
80	Учетный урок: Техника метания малого мяча в цель с 7-8метров на результат.	5.04	
81	Закрепление техники тройного прыжка с места.	6.04	
82	Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в упоре лёжа.	8.04	
83	Челночный бег: 3x10 м	12.04	
84	Техника лазания по канату на оценку.	13.04	
85	Кроссовый бег без учёта времени 1000 м.	15.04	
86	Тактика и техника бега на средние и длинные дистанции. Бег 500, 800, 1000 метров.	19.04	
87	Старт и финиш в беге на средние и длинные дистанции. Бег 1000 метров.	20.04	
88	ГТО Учетный урок: Бег 60 метров.	22.04	
89	Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д)	26.04	
90	Комплекс ОРУ со скакалкой, серийные прыжки.	27.04	
91	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	29.04	
92	Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	4.05	
93	Техника прыжка в высоту способом «ножницы».	6.05	
94	Учётный урок по прыжкам в высоту способом «ножницы».	11.05	
95	Бег 60 метров, метание малого мяча на дальность.	13.05	
96	Учётный урок по метанию малого мяча на дальность. Бег 60	17.05	

	метров на время.		
97	Промежуточная аттестация в форме контрольных нормативов	18.05	
98	Подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полувисе (д)	20.05	
99	Сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 60 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	24.05	
100	Бег 30,60 метров; 500-1000 м.	25.05	
101	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (ниже уровня скамьи- см).	27.05	
102	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя, с опорой локтей (дистанция 10 метров).	28.05	

**Календарно – тематическое планирование
7 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов (План)	Кол-во часов (Факт)
1	Инструктаж по ТБ уроках л/а.	1.09	
2	Равномерный бег 800- 1000 метров	3.09	
3	Здоровье и здоровый образ жизни.	7.09	
4	Входной мониторинг (контрольные нормативы на начало учебного года)	8.09	
5	Прыжок в длину с места, бег 30, 60 м.	10.09	
6	Бег 60 метров (3-4 повторения).	14.09	
7	Современное представление о физической культуре.	15.09	
8	Бег 60 метров с максимальной скоростью.	17.09	
9	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	21.09	
10	Прыжки в длину с места.	22.09	
11	Бег 1000- 1500 метров с фиксированием результата.	24.09	
12	Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров.	28.09	
13	Бег 60 метров на результат.	29.09	
14	Прыжки в длину «согнув ноги».	1.10	
15	Прыжки в длину с разбега на результат.	5.10	
16	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 7- 9 шагов разбега.	6.10	
17	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 8-10 шагов разбега.	8.10	
18	Кроссовая подготовка. Бег 1000 (д)- 1500 метров (м).	12.10	
19	Стойки и перемещения футболиста.	13.10	
20	Удары по неподвижному мячу.	15.10	
21	Изучение: Ведение мяча, отбор мяча.	19.10	

22	Закрепление: Ведение мяча, отбор мяча.	20.10	
23	Удары по мячу головой, вбрасывание.	22.10	
24	Двусторонняя игра в футбол.	26.10	
25	Двухсторонняя игра в футбол с применением изученных приемов.	27.10	
26	Баскетбол. Стойки и перемещения в игре.	29.10	
27	Освоение ловли и передачи мяча на месте и в движении.	9.11	
28	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, правой и левой рукой в движении.	10.11	
29	Ведение мяча с изменением направления, броски одной и двумя руками с места и в движении.	12.11	
30	Повороты на месте, бросок мяча в корзину.	16.11	
31	Игра в защите, нападении, передача мяча.	17.11	
32	Вырывание, выбивание мяча, перехват мяча.	19.11	
33	Игра в баскетбол по основным правилам.	23.11	
34	Двухсторонняя игра с применением изученных приемов и навыков.	24.11	
35	Волейбол. Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки.	26.11	
36	Комбинации из основных элементов передвижений, передача мяча сверху двумя руками.	30.11	
37	Приём мяча снизу двумя руками.	1.12	
38	Техника нижней подачи мяча. Подача на 1 и 2 линии.	3.12	
39	Техника верхней подачи мяча на 1 и 2 линии.	7.12	
40	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	8.12	
41	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар).	10.12	
42	Закрепление основных элементов перемещений и владения мячом.	14.12	
43	Тактика игры в защите и нападении.	15.12	
44	Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра в волейбол, футболей.	17.12	
45	Двусторонняя игра в волейбол.	21.12	
46	Двусторонняя игра волейбол по упрощённым правилам. Основные правила игры.	22.12	
47	Игра в волейбол по основным правилам.	24.12	
48	Совершенствование техники верхней передачи мяча при игре.	28.12	
49	Совершенствование приема и передачи мяча снизу при игре.	29.12	
50	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте.	11.01	
51	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь.	12.01	
52	Одновременный одношажный ход.	14.01	
53	Теория: «Рациональное питание».	18.01	
54	Одновременный бесшажный ход.	19.01	
55	Подъем в гору скользящим шагом.	21.01	
56	Торможение «плугом».	25.01	
57	Поворот на месте махом.	26.01	
58	Спуск и подъем на лыжах.	28.01	
59	Передвижение на лыжах 1 км.	1.02	

60	Передвижение на лыжах 3,5 км.	2.02	
61	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».	4.02	
62	Передвижение на лыжах 5 км на результат.	8.02	
63	Применение лыжных мазей. Отработка техники лыжных ходов.	9.02	
64	Подъем, спуск. Полиатлон.	11.02	
65	Подвижные игры на лыжах: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	15.02	
66	Передвижение на лыжах 6 км.	16.02	
67	Учетный урок: Лыжная эстафета 4*3 км.	18.02	
68	Обучение строевому шагу, размыкание и смыкание на месте. Перестроения.	22.02	
69	Подъем переворотом в упор толчком двумя , передвижение в висе.	25.02	
70	Кувырок вперед, перекат назад в стойку на руках .	1.03	
71	Кувырок вперед, перекат назад в стойку на руках (м), кувырок назад в полушпагат (д).	2.03	
72	Обучение: м: прыжок согнув ноги (козел в ширину); д: прыжок ноги врозь (козел в ширину).	4.03	
73	Обучение: стойка на голове, руках (м), мост из положения стоя с помощью и без (д).	9.03	
74	Техника прыжка через козла.	11.03	
75	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота. Прыжок через козла на оценку.	15.03	
76	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки).	16.03	
77	Выпрыгивание в вверх из полуприседа (12-15 прыжков, отдых 1 минута)	18.03	
78	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием.	22.03	
79	Равномерный бег 15 минут. Метание теннисного мяча в цель с расстояния 8- 9 м.	1.04	
80	Техника метания малого мяча в цель с 8-9 метров на результат.	5.04	
81	Закрепление техники тройного прыжка с места.	6.04	
82	ГТО отжимание в упоре лёжа; выпрыгивание из приседа.	8.04	
83	«Подготовка и проведение туристического похода ГТО Челночный бег: 3x10 м	12.04	
84	Учетный урок: Техника лазания по канату на оценку.	13.04	
85	Кроссовый бег без учёта времени 1500-2000 м.	15.04	
86	Тактика и техника бега на средние и длинные дистанции. Бег 500, 800, 1000 метров.	19.04	
87	Старт и финиш в беге на средние и длинные дистанции. Бег 500, 1000 метров.	20.04	
88	ГТО Учетный урок: Бег 60 метров.	22.04	

89	Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д)	26.04	
90	Комплекс ОРУ со скакалкой, серийные прыжки.	27.04	
91	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	29.04	
92	Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	4.05	
93	Техника прыжка в высоту способом «ножницы».	6.05	
94	Учётный урок по прыжкам в высоту способом «ножницы».	11.05	
95	Бег 60, 100 метров, метание малого мяча на дальность, прыжок в длину с места.	13.05	
96	Учётный урок по метанию малого мяча на дальность. Бег 60 метров на время.	17.05	
97	ГТО Учётный урок по прыжкам в длину с места. Челночный бег 3*10.	18.05	
98	Промежуточная аттестация в форме контрольных нормативов	20.05	
99	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	24.05	
100	Бег 1000- 1,500 м.	25.05	
101	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (ниже уровня скамьи- см).	27.05	
102	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя, с опорой локтей (дистанция 10 метров).	28.05	

**Календарно – тематическое планирование
8 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов (План)	Кол-во часов (Факт)
1	Инструктаж по ТБ на уроках л/а.	1.09	
2	Равномерный бег 800 - 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости.	3.09	
3	Входной мониторинг (контрольные нормативы на начало учебного года)	7.09	
4	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	8.09	
5	История и современное развитие физической культуры.	10.09	
6	ГТО Учетный урок: Бег 60 метров (3-4 повторения).	14.09	
7	Равномерный бег 1000- 1500 метров, ОРУ на развитие выносливости.	15.09	
8	Удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м).	17.09	
9	Наклоны вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища.	21.09	
10	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	22.09	
11	Бег 1000- 2000 метров с фиксированием результата.	24.09	
12	Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров. Оценка эффективности занятий.	28.09	
13	Бег 60 метров на результат.	29.09	
14	Прыжки в длину «согнув ноги»	1.10	
15	Прыжки в длину с разбега на результат.	5.10	
16	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 7- 9 шагов разбега.	6.10	
17	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 8-10 шагов разбега.	8.10	
18	Кроссовая подготовка. Бег 1000 (д)- 1500 метров (м).	12.10	
19	Стойки и перемещения футболиста	13.10	
20	Удары по неподвижному мячу различными частями	15.10	
21	Изучение: Ведение мяча, отбор мяча.	19.10	
22	Закрепление: Ведение мяча, отбор мяча.	20.10	
23	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии	22.10	
24	Двусторонняя игра в футбол.	26.10	
25	Двухсторонняя игра в футбол с применением изученных приемов	27.10	
26	Баскетбол. Стойки и перемещения в игре.	29.10	
27	Освоение ловли и передачи мяча на месте и в движении.	9.11	
28	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, правой и левой рукой в движении.	10.11	
29	Ведение мяча с изменением направления, броски одной и двумя руками.	12.11	
30	Повороты на месте, бросок мяча в корзину.	16.11	
31	Игра в защите, нападении, передача мяча.	17.11	
32	Вырывание, выбивание мяча, перехват мяча.	19.11	

33	Игра в баскетбол по основным правилам.	23.11	
34	Двухсторонняя игра с применением изученных приемов и навыков.	24.11	
35	Волейбол. Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	26.11	
36	Комбинации из основных элементов передвижений, передача мяча сверху двумя руками.	30.11	
37	Приём мяча снизу двумя руками.	1.12	
38	Техника нижней подачи мяча. Подача на 1 и 2 линии.	3.12	
39	Техника верхней подачи мяча на 1 и 2 линии.	7.12	
40	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	8.12	
41	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар).	10.12	
42	Закрепление основных элементов перемещений и владения мячом.	14.12	
43	Тактика игры в защите и нападении.	15.12	
44	Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра в волейбол, футбол.	17.12	
45	Двусторонняя игра в волейбол.	21.12	
46	Двусторонняя игра волейбол по упрощённым правилам. Основные правила игры.	22.12	
47	Игра в волейбол по основным правилам.	24.12	
48	Совершенствование техники верхней передачи мяча при игре.	28.12	
49	Совершенствование приема и передачи мяча снизу при игре.	29.12	
50	Коррекция осанки и телосложения.	11.01	
51	История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	12.01	
52	Одновременный одношажный ход.	14.01	
53	Теория: «Рациональное питание».	18.01	
54	Одновременный бесшажный ход.	19.01	
55	Подъем в гору скользящим шагом.	21.01	
56	Торможение «плугом». Преодоление препятствий при спуске с горы.	25.01	
57	Поворот на месте махом.	26.01	
58	Спуск и подъем на лыжах.	28.01	
59	Передвижение на лыжах 4 км.	1.02	
60	Передвижение на лыжах 3,5 км	2.02	
61	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок.	4.02	
62	Учетный урок: Передвижение на лыжах 5 км на результат.	8.02	
63	Применение лыжных мазей. Отработка техники лыжных ходов.	9.02	
64	Подъем, спуск. Полиатлон.	11.02	
65	Подвижные игры на лыжах: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	15.02	
66	Передвижение на лыжах 6 км.	16.02	
67	Учетный урок: Лыжная эстафета 4*3 км.	18.02	
68	История гимнастики, «Оказание первой помощи», Обучение строевому шагу, размыкание и смыкание на месте.	22.02	
69	Подъем переворотом в упор толчком двумя , передвижение в висе.	25.02	
70	Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на руках (м), кувырок назад в полушагат (д)	1.03	

71	Кувырок вперед, перекат назад в стойку на руках (м), кувырок назад в полушпагат (д).	2.03	
72	Прыжок согнув ноги (козел в ширину); д: прыжок ноги врозь (козел в ширину).	4.03	
73	Стойка на голове, руках (м), мост из положения стоя с помощью и без (д).	9.03	
74	Техника прыжка через козла.	11.03	
75	Прыжок через козла на оценку.	15.03	
76	Обучение: Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки).	16.03	
77	Обучение: прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (12-15 прыжков, отдых 1 минута)	18.03	
78	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием.	22.03	
79	Равномерный бег 15 минут. Метание теннисного мяча в цель с расстояния 8- 9 м.	1.04	
80	Учетный урок: Техника метания малого мяча в цель с 8-9 метров на результат.	5.04	
81	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	6.04	
82	Броски набивного мяча, прыжки на двух ногах.	8.04	
83	Челночный бег: 3x10 м	12.04	
84	Учетный урок: Техника лазания по канату на оценку.	13.04	
85	Кроссовый бег без учёта времени 1500-2000 м.	15.04	
86	Тактика и техника бега на средние и длинные дистанции. Бег 500, 800, 1000 метров.	19.04	
87	Старт и финиш в беге на средние и длинные дистанции. Бег 500, 1000 метров.	20.04	
88	Бег 60 метров.	22.04	
89	Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д)	26.04	
90	Комплекс ОРУ со скакалкой, серийные прыжки.	27.04	
91	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	29.04	
92	Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	4.05	
93	Техника прыжка в высоту способом «ножницы».	6.05	
94	Учётный урок по прыжкам в высоту способом «ножницы».	11.05	
95	Промежуточная аттестация в форме контрольных нормативов	13.05	
96	Бег 60 метров на время.	17.05	
97	Челночный бег 3*10. Наклон туловища вперед из полож. сидя.	18.05	
98	Спорт и спортивная подготовка.	20.05	
99	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	24.05	
100	Бег 1000- 1,500 м.	25.05	
101	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (ниже уровня скамьи- см).	27.05	

102	Метание спортивного снаряда весом 700, 500 грамм.	28.05	
-----	---	-------	--

Календарно – тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов (План)	Кол-во часов (Факт)
1	Инструктаж по ТБ на урока л/а.	1.09	
2	Учетный урок: Равномерный бег 800- 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости	3.09	
3	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Учетный урок: Бег 60, метров (2 – 3 повторения)	7.09	
4	Входной мониторинг в форме контрольных нормативов на начало года	8.09	
5	Прыжок в длину с места, бег 30, 60 метров. Равномерный бег 15-20 минут.	10.09	
6	Бег 60 метров (3-4 повторения)	14.09	
7	Равномерный бег 1000 - 1500 метров, ОРУ на развитие выносливости.	15.09	
8	Бег 100 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м).	17.09	
9	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	21.09	
10	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	22.09	
11	Бег 1500- 2000 метров с фиксированием результата.	24.09	
12	Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров.	28.09	
13	Бег 100 метров на результат.	29.09	
14	Прыжки в длину «согнув ноги». Обучение: с 9- 11 шагов разбега.	1.10	
15	Закрепление: прыжки в длину с разбега на результат.	5.10	
16	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 7- 9 шагов разбега.	6.10	
17	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 8-10 шагов разбега.	8.10	
18	Кроссовая подготовка. Бег 1500 метров (д), 2000 метров (м).	12.10	
19	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и крестными шагами в сторону.	13.10	
20	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	15.10	
21	Ведение мяча, отбор мяча.	19.10	
22	Ведение мяча, отбор мяча.	20.10	
23	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения.	22.10	
24	Двусторонняя игра в футбол. Правила игры.	26.10	
25	Двухсторонняя игра в футбол с применением изученных приемов и навыков.	27.10	
26	Баскетбол. Стойки и перемещения в игре.	29.10	
27	Освоение ловли и передачи мяча на месте и в движении.	9.11	
28	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, правой и левой рукой в движении.	10.11	

29	Ведение мяча с изменением направления, броски одной и двумя руками с места и в движении.	12.11	
30	Повороты на месте, бросок мяча в корзину.	16.11	
31	Игра в защите, нападении, передача мяча.	17.11	
32	Вырывание, выбивание мяча, перехват мяча.	19.11	
33	Игра в баскетбол по основным правилам.	23.11	
34	Двухсторонняя игра с применением изученных приемов и навыков.	24.11	
35	Волейбол. Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	26.11	
36	Комбинации из основных элементов передвижений, передача мяча сверху двумя руками.	30.11	
37	Приём мяча снизу двумя руками.	1.12	
38	Техника нижней подачи мяча. Подача на 1 и 2 линии.	3.12	
39	Техника верхней подачи мяча на 1 и 2 линии.	7.12	
40	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	8.12	
41	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар).	10.12	
42	Закрепление основных элементов перемещений и владения мячом.	14.12	
43	Тактика игры в защите и нападении.	15.12	
44	Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра в волейбол, футболей.	17.12	
45	Двусторонняя игра в волейбол.	21.12	
46	Двусторонняя игра волейбол по упрощённым правилам. Основные правила игры.	22.12	
47	Игра в волейбол по основным правилам	24.12	
48	Совершенствование техники верхней передачи мяча при игре.	28.12	
49	Совершенствование приема и передачи мяча снизу при игре.	29.12	
50	Коррекция осанки и телосложения.	11.01	
51	История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	12.01	
52	Одновременный одношажный ход.	14.01	
53	Теория: «Рациональное питание». Подводящие упражнения для лыжной подготовки.	18.01	
54	Одновременный бесшажный ход.	19.01	
55	Подъем в гору скользящим шагом.	21.01	
56	Торможение «плугом». Преодоление препятствий при спуске с горы.	25.01	
57	Поворот на месте махом.	26.01	
58	Спуск и подъем на лыжах.	28.01	
59	Передвижение на лыжах 4 км.	1.02	
60	Передвижение на лыжах 3,5 км	2.02	
61	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».	4.02	
62	Передвижение на лыжах 3, 5 км на результат.	8.02	
63	Применение лыжных мазей. Отработка техники лыжных ходов.	9.02	
64	Подъем, спуск. Полиатлон.	11.02	
65	Подвижные игры на лыжах: «Гонки с выбыванием»	15.02	
66	Передвижение на лыжах 6 км.	16.02	
67	Учетный урок: Лыжная эстафета 4*3 км.	18.02	

68	Обучение строевому шагу, размыкание и смыкание на месте. Перестроения.	22.02	
69	Подъем переворотом в упор толчком двумя , передвижение в висе.	25.02	
70	Кувырок вперед, перекат назад в стойку на руках.	1.03	
71	Кувырок вперед, перекат назад в стойку на руках (м), кувырок назад в полушпагат (д).	2.03	
72	Прыжок согнув ноги (козел в ширину); д: прыжок ноги врозь (козел в ширину).	4.03	
73	Обучение: стойка на голове, руках (м), мост из положения стоя с помощью и без (д).	9.03	
74	Обучение: комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	11.03	
75	Прыжок через козла на оценку.	15.03	
76	Обучение: Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки).	16.03	
77	Выпрыгивание в вверх из полуприседа (12-15 прыжков, отдых 1 минута)	18.03	
78	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием.	22.03	
79	Равномерный бег 15-20 минут. Метание теннисного мяча в цель с расстояния 9- 11 м.	1.04	
80	Учетный урок: Техника метания малого мяча в цель с 9-11 метров на результат.	5.04	
81	Закрепление техники тройного прыжка с места. Физическая культура в современном обществе.	6.04	
82	Бег на 15 метров; отжимание в упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах	8.04	
83	«Подготовка и проведение туристического похода Челночный бег: 3x10 м	12.04	
84	Учетный урок: Техника лазания по канату на оценку.	13.04	
85	Кроссовый бег без учёта времени 1500-2000 м.	15.04	
86	Тактика и техника бега на средние и длинные дистанции. Бег 500, 800, 1000 метров.	19.04	
87	Старт и финиш в беге на средние и длинные дистанции. Бег 500, 1500 метров.	20.04	
88	Учетный урок: Бег 100 метров.	22.04	
89	Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д)	26.04	
90	Комплекс ОРУ со скакалкой, серийные прыжки.	27.04	
91	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	29.04	
92	Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».	4.05	
93	Техника прыжка в высоту способом «ножницы».	6.05	
94	Учётный урок по прыжкам в высоту способом «ножницы».	11.05	
95	Промежуточная аттестация в форме контрольных нормативов	13.05	
96	Бег 100 метров на время.	17.05	
97	Челночный бег 3*10. Наклон туловища вперед из полож. сидя.	18.05	

98	Бег 60, 100 метров, метание малого мяча на дальность, прыжок в длину с места.	20.05	
99	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	24.05	
100	Учетный урок: ГТО бег 2, 3 км.	25.05	
101	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	27.05	
102	Метание спортивного снаряда весом 700, 500 грамм.	28.05	