

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Таушкасинская средняя общеобразовательная школа имени полного
кавалера орденов Славы Германа Терентьевича Прокопьева»
Цивильского муниципального округа Чувашской Республики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

5-9

(классы)

2023-2024 уч. год

(сроки реализации)

Рабочую программу разработал (-а):

Иванов В. Г.

Ф.И.О.

должность: учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования (примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»), основной образовательной программы МБОУ «Таушкасинская ООШ».

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5-9 классы» (М.: Просвещение), 2016.

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**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется

350 ч. (2 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.

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, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре 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:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Рабочая программа по физической культуре для 5 класса.
Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю). Учебник
«Физическая культура». Просвещение – 2016 год . Авторы:
М.Я.Виленский, В.И.Лях.**

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные результаты

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

образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

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

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.

Предметные результаты

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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;

- 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;
- 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;
- 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.

Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре (3 часа)

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Легкая атлетика (14 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000 м*.

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Гимнастика с элементами акробатики (14 час)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди - вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16 часов)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Спортивные и подвижные игры (18 часов)

Баскетбол (8 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Футбол (5 часов)

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;
- удары по воротам;
- комбинации из освоенных элементов техники.
- игра по упрощенным правилам.

Волейбол (5 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Плавание (3 часа)

- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.
- Название упражнений и основные признаки техники плавания;
- Оказание первой помощи утопающему.

6 класс

Знания о физической культуре (3 часа)

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Легкая атлетика (14 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед-наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью - лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16 часов)

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

Спортивные и подвижные игры (18 часов)

Баскетбол (8 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;

по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;

- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Футбол (5 часов)

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;
- удары по воротам;
- комбинации из освоенных элементов техники.
- игра по упрощенным правилам.

Волейбол (5 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Плавание (3 часа)

- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.

- - Влияние занятием плаванием на развитие выносливости, координационных способностей

7 класс

Знания о физической культуре (5 часов)

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Легкая атлетика (23 часов)

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Гимнастика с элементами акробатики (21 час)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев- кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор

присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью- встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (13 час)

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

Спортивные игры (37 часа)

Баскетбол (12 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Футбол (13 часов)

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;
- удары по воротам;
- комбинации из освоенных элементов техники.
- игра по упрощенным правилам.

Волейбол (12 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Плавание (3 часа)

- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.
- Правила соревнований и определение победителей
- Оказание первой помощи утопленнику.

8 класс

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Легкая атлетика (24 часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Гимнастика с элементами акробатики (21 час)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- команда "Прямо!";

- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (13 час)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

Спортивные игры (37 часа)

Баскетбол (12 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Футбол (13 часов)

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
 - Удар по катящемуся мячу
 - Совершенствование техники ведения;
 - Совершенствование техники ударов по воротам;
- Игра в мини-футбол.

Волейбол (12 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Плавание (3 часа)

- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.
- Правила соревнований, правила судейства.
- Оказание первой помощи утопленнику.

9 класс

Знания о физической культуре (5 часов)

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Легкая атлетика (23 часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Гимнастика с элементами акробатики (21 час)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (13 час).

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Спортивные игры (37 часа)

Баскетбол (12 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (12 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол (13 часов)

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- Удар по катящемуся мячу
- Совершенствование техники ведения;
- Совершенствование техники ударов по воротам;
- Игра в мини-футбол.

Плавание (3 часа)

- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.
- Правила соревнований, правила судейства.
- Оказание первой помощи утопленнику.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

«Физическая культура»

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 физкультурной деятельности, 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 5 класса:

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	- времени	-	-

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 6 класса:

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	- времени	-	-

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 7 класса:

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	- времени	-	-

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 8 класса:

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	- времени	-	-

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 9 класса:

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	- времени	-	-

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.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев); **К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимо	Примечание
		е количество	
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010, 61 с	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 5-7 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014. Учебник «Физическая культура 8-9 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014	Д	

1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	

4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.8	Бревно гимнастическое	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.1 0	Канат для лазания	Д	
4.1 1	Обручи гимнастические	Г	
4.1 2	Комплект матов гимнастических	Г	
4.1 3	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.1 4	Набор для подвижных игр	К	
4.1 5	Аптечка медицинская	Д	
4.1 7	Стол для настольного тенниса	Д	
4.1 8	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.1 9	Мячи футбольные	Г	
4.2 0	Мячи баскетбольные	Г	
4.2 1	Мячи волейбольные	Г	
4.2 2	Сетка волейбольная	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	

6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	
6.6	Лыжная трасса	Д	

Тематическое планирование по физической культуре

5 класс

№ п/п	Темы и разделы уроков	Количество часов
Легкая атлетика (8 часов)		
1.	Олимпийские игры древности. Правила поведения на уроках физической культуры	1
2.	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1
3.	Ускорение с высокого старта	1
4.	Бег на результат 60 м	1
5.	Высокий старт	1
6.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
7.	Кроссовый бег	1
8.	Бег 1000 м	1
Спортивные игры (10 часов)		
1.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
2.	Остановка двумя шагами и прыжком	1
3.	Повороты без мяча и с мячом	1
4.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
5.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
6.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
7.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
8.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
9.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
10.	Игра по упрощенным правилам	1
Гимнастика с основами акробатики (14 часов)		
1.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. ТБ на уроках гимнастики	1
2.	Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
3.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1
4.	Кувырок вперед и назад	1
5.	Стойка на лопатках	1
6.	Акробатическая комбинация	2
7.	Опорный прыжок	2
8.	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)	1
9.	Подтягивание в вися. Подтягивание прямых ног в вися (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).	1
10.	Зачетная комбинация	1
11.	Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки)	2
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16 часов)		
1.	Физическое развитие человека. ТБ на уроках лыжной подготовки	1
2.	Попеременный двухшажный ход	2

3.	Одновременный бесшажный ход	2
4.	Подъём "полуёлочкой"	2
5.	Торможение "плугом"	2
6.	Повороты переступанием	2
7.	Передвижение на лыжах до 3 км	3
8.	Льжная эстафета	1
9.	Бег на лыжах 1 км	1
Спортивные игры (8 часов)		
1.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
2.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
3.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
4.	Нижняя прямая подача	1
5.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
6.	Ведение мяча по прямой	1
7.	Удары по воротам	1
8.	Игра по упрощенным правилам	1
Плавание (3 часа)		
1.	Правила техники безопасности на занятиях плаванием	1
2.	Название упражнений и основные признаки техники плавания	1
3.	Оказание помощи утопающему	1
Легкая атлетика (9 часов)		
1.	Кроссовый бег	1
2.	Бег 1000 м	1
3.	Челночный бег	1
4.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	2
5.	Бег на результат 60 м	1
6.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1
7.	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1
8.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
Итого: 68 часов		

Тематическое планирование по физической культуре

6 класс

№ п/п	Темы и разделы уроков	Количество часов
Легкая атлетика (8 часов)		
1.	История зарождения олимпийского движения в России. Правила поведения на уроках физической культуры	1
2.	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м	1
3.	Ускорение с высокого старта	1
4.	Бег на результат 60 м	1
5.	Высокий старт	1
6.	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1
7.	Кроссовый бег	1
8.	Бег на 1200 м	1
Спортивные игры (10 часов)		
1.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
2.	Остановка двумя шагами и прыжком	1
3.	Повороты без мяча и с мячом	1
4.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
5.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
6.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
7.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
8.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
9.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
10.	Игра по упрощенным правилам	1
Гимнастика с основами акробатики (14 часов)		
1.	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. ТБ на уроках гимнастики	1
2.	Построение и перестроение на месте.	1

3.	Строевой шаг; размыкание и смыкание	1
4.	Кувырок вперед и назад	1
5.	Стойка на лопатках	1
6.	Акробатическая комбинация	2
7.	Опорный прыжок	2
8.	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)	1
9.	Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).	1
10.	Зачетная комбинация	1
11.	Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки)	2
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16 часов)		
1.	Физическое развитие человека. ТБ на уроках лыжной подготовки	1
2.	Попеременный двухшажный ход	2
3.	Одновременный бесшажный ход	2
4.	Подъём "полуёлочкой"	2
5.	Торможение "плугом"	2
6.	Повороты переступанием	2
7.	Передвижение на лыжах до 3 км	3
8.	Лыжная эстафета	1
9.	Бег на лыжах 1 км	1
Спортивные игры (8 часов)		
1.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
2.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
3.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
4.	Нижняя прямая подача	1
5.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
6.	Ведение мяча по прямой	1
7.	Удары по воротам	1
8.	Игра по упрощенным правилам	1
Плавание (3 часа)		
1.	Правила техники безопасности на занятиях плаванием	1
2.	Название упражнений и основные признаки техники плавания	1
3.	Оказание помощи утопающему	1
Легкая атлетика (9 часов)		
1.	Кроссовый бег	1
2.	Бег 1200 м	1
3.	Челночный бег	1
4.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	2

5.	Бег на результат 60 м	1
6.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1
7.	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1
8.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
Итого: 68 часов		

Тематическое планирование по физической культуре

7 класс

№ п/п	Темы и разделы уроков	Количество часов
Легкая атлетика (15 часов)		
1.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1
2.	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1
3.	Скоростной бег до 60 м	1
4.	Бег на результат 60 м	1
5.	Высокий старт	1
6.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1
7.	Кроссовый бег	1
8.	Бег 1500 м	1
9.	Челночный бег	1
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	3
11.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1
12.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
13.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
Спортивные игры (12 часов)		
1.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
2.	Остановка двумя шагами и прыжком	1
3.	Повороты без мяча и с мячом	1
4.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
5.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
6.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
7.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с	1

	пассивным сопротивлением защитника.	
8.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
9.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
10.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1
11.	Вырывание и выбивание мяча	1
12.	Игра по упрощенным правилам	1
Гимнастика с основами акробатики (21 час)		
1.	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1
2.	Построение и перестроение на месте.	1
3.	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1
4.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	2
5.	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)	2
6.	Акробатическая комбинация	5
7.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	3
8.	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на бревне (девочки)	3
9.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	3
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (13 часов)		
1.	Спортивная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки	1
2.	Одновременный одношажный ход	2
3.	Подъём в гору скользящим шагом.	2
4.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	2
5.	Поворот на месте махом.	2
6.	Игры на лыжах	2
7.	Передвижение на лыжах до 4 км	2
Спортивные игры (25 часов)		

1.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
2.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
3.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
4.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
5.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
6.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
7.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
8.	Ведение мяча по прямой	1
9.	Удары по воротам	1
10.	Комбинации из освоенных элементов техники	1
11.	Игра по упрощенным правилам	2
12.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
13.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
14.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	3
15.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1
16.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	3
17.	Нижняя прямая подача	3
18.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
Плавание (3 часа)		
1.	Правила техники безопасности на занятиях плаванием	1
2.	Название упражнений и основные признаки техники плавания	1
3.	Оказание помощи утопающему	1
Легкая атлетика (13 часов)		
1.	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1

2.	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1
3.	Скоростной бег до 60 м	1
4.	Бег на результат 60 м	1
5.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1
6.	Бег 1500 м	1
7.	Челночный бег	1
8.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	3
9.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
10	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1
11.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
Итого: 102 часа		

Тематическое планирование по физической культуре

8 класс

№ п/п	Темы и разделы уроков	Количество часов
Легкая атлетика (15 часов)		
1.	Физическая культура в современном обществе. ТБ на уроках физкультуры	1
2.	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1
3.	Скоростной бег до 60 м	1
4.	Бег на результат 60 м	1
5.	Высокий старт	1
6.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1
7.	Кроссовый бег	1
8.	Бег 2000 м мальчики, 1500 м девочки	1
9.	Челночный бег	1
10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3
11.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1
12.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
13	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
Спортивные игры (12 часов)		
1.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
2.	Остановка двумя шагами и прыжком	1
3.	Повороты без мяча и с мячом	1
4.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
5.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
6.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
7.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с	1

	пассивным сопротивлением защитника.	
8.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
9.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
10.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1
11.	Вырывание и выбивание мяча	1
12.	Игра по упрощенным правилам	1
Гимнастика с основами акробатики (21 час)		
1.	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1
2.	Построение и перестроение на месте.	1
3.	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1
4.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	2
5.	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)	2
6.	Акробатическая комбинация	5
7.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-115 см).	3
8.	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на бревне (девочки)	3
9.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	3
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (13 часов)		
1.	Спортивная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки	1
2.	Одновременный одношажный ход	2
3.	Подъём в гору скользящим шагом.	2
4.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	2
5.	Поворот на месте махом.	2
6.	Игры на лыжах	2
7.	Передвижение на лыжах до 4,5 км	2
Спортивные игры (25 часов)		

1.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
2.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
3.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
4.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
5.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
6.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
7.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
8.	Ведение мяча по прямой	1
9.	Удары по воротам	1
10.	Комбинации из освоенных элементов техники	1
11.	Игра по упрощенным правилам	2
12.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
13.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
14.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	3
15.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1
16.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	3
17.	Нижняя прямая подача	3
18.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
Плавание (3 часа)		
1.	Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	1
2.	Правила соревнований и определение победителей	1
3.	Упражнения на суше	1
Легкая атлетика (13 часов)		

1.	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1
2.	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1
3.	Скоростной бег до 60 м	1
4.	Бег на результат 60 м	1
5.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1
6.	Бег 2000 м мальчики, 1500 м девочки	1
7.	Челночный бег	1
8.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	3
9.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
10	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1
11.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
Итого: 102 часа		

Тематическое планирование по физической культуре

9 класс

№ п/п	Темы и разделы уроков	Количество часов
Легкая атлетика (15 часов)		
1.	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	1
2.	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1
3.	Скоростной бег до 100 м	1
4.	Бег на результат 100 м	1
5.	Высокий старт	1
6.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1
7.	Кроссовый бег	1
8.	Бег 2000 м мальчики, 1500 м девочки	1
9.	Челночный бег	1
10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3
11.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1x1 м) (девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1
12.	Метание малого мяча на дальность	1
13	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
Спортивные игры (12 часов)		
1.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
2.	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
3.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
4.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
5.	Прием мяча отраженного сеткой	1
6.	Отбивание кулаком через сетку	1

7.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1
8.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1
9.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1
10.	Игра по упрощенным правилам	3
Гимнастика с основами акробатики (21 час)		
1.	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1
2.	Построение и перестроение на месте.	1
3.	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1
4.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	2
5.	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)	2
6.	Акробатическая комбинация	5
7.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-115 см).	3
8.	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на бревне (девочки)	3
9.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	3
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (13 часов)		
1.	Спортивная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки	1
2.	Одновременный одношажный ход	2
3.	Подъём в гору скользящим шагом.	2
4.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	2
5.	Поворот на месте махом.	2
6.	Игры на лыжах	2
7.	Передвижение на лыжах до 5 км	1
8.	Бег на лыжах 3 км	1
Спортивные игры (25 часов)		
1.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
2.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой,	1

	с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	
3.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
4.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
5.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
6.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
7.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
8.	Ведение мяча по прямой	1
9.	Удары по воротам	1
10.	Комбинации из освоенных элементов техники	1
11.	Игра по упрощенным правилам	2
12.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
13.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
14.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	3
15.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1
16.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	3
17.	Нижняя прямая подача	3
18.	Игра по упрощенным правилам	1
Плавание (3 часа)		
1.	Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	1
2.	Правила соревнований и определение победителей	1
3.	Упражнения на суше	1
Легкая атлетика (13 часов)		
1.	Ускорение с высокого старта от 70 до 80 м	1
2.	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1

3.	Скоростной бег до 100 м	1
4.	Бег на результат 100 м	1
5.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1
6.	Бег 2000 м мальчики, 1500 м девочки	1
7.	Челночный бег	1
8.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1
9.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1
10	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1
11.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
12.	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1
13.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
Итого: 102 часа		