

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Островецкая средняя общеобразовательная школа»
Раменского городского округа Московской области**

«Утвержд
Директор МОУ Островецкая С
Н.Г.Щербан
Приказ №83/1 от « 31 « августа 20

***Рабочая программа учебного предмета
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

для 5-9 классов

количество часов в год 5,6,7,8,9 классы – 68

количество часов в неделю 2

автор программы А.П.Матвеев

автор учебника А.П.Матвеев

Разработчики программы

Вовченко Д.С., Ронжин А.Б., Ежаков Д.М.,

Зайцева Ю.В., Антонюк Е.А..

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ООП НОО МОУ Островецкой СОШ, программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений под редакцией А.П. Матвеев к предметной линии учебников А.П.Матвеев:

1. А.П.Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. ФГОС, 2014г
2. А.П. Матвеев Физическая культура 5 класс. – М.:Просвещение, 2014.
3. А.П Матвеев Физическая культура 6-7 класс. – М.:Просвещение, 2014
4. А.П. Физическая культура 8-9 класс. – М.:Просвещение, 2014.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными и спортивно-массовыми мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- формирование 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.

Программа рассчитана на 68 часов в 5-9 классах из расчета 2 часа в неделю

Программный материал включает в себя разделы: легкая атлетика; гимнастика; спортивные игры; лыжная подготовка.

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ №609 от 23.06.2015 «О внесении изменений в Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» внесен в подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» абзац «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО».

Организационно-методические указания

К формам организации по физической культуре относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации:

- уроки образовательно-познавательной направленности;
- уроки образовательно-предметной направленности;
- уроки образовательно-тренировочной направленности.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает учащихся в выполнение самостоятельных заданий.

При реализации учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим) разрешается заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Легкая атлетика» (ходьба, спортивная ходьба). При неблагоприятных погодных условиях разрешается заменять тему «Легкая атлетика» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры».

В соответствии с методическими рекомендациями по «Медико-педагогическому контролю за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья (Москва, 2012г) уроки физической культуры в образовательных учреждениях проводятся с учащимися основной, подготовительной и специальной медицинских групп.

Обучающимся, отнесенным к основной группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе, подготовка и сдача тестов на определение уровня двигательной подготовленности, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Обучающимся, отнесенным к подготовительной группе разрешаются занятия по учебным программам при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, итоговые тесты и участие в спортивно-массовых мероприятиях исходя из индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

У детей из основной и подготовительной групп нагрузка на уроке физической культуры считается оптимальной, если вызывает среднюю ЧСС 140-160 уд/мин. Для детей специальной медицинской группы средняя ЧСС должна находиться в диапазоне 120-130 уд/мин в начале четверти и 130-150 уд/мин в основной части урока к концу четверти.

Учащиеся специальной медицинской группы на уроках физической культуры выполняют комплексы общеразвивающих упражнений, упражнения корригирующей и дыхательной гимнастики, а также двигательные действия на повторение и закрепление материала. При проведении занятий следует обращать особое внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья детей.

Ограничения по видам заболеваний для учащихся СМГ:

<i>Заболевания</i>	<i>Противопоказания и ограничения</i>	<i>Рекомендации</i>
Сердечно - сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. - первый год обучения, 10-15 мин. - второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз

Хронические заболевания желудочно - кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	
---	--	--

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ происходит в соответствии с Письмом Министерства Образования Российской Федерации № 13-51-263/123 от 31 октября 2003 г «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе».

✓ Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

✓ Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение
- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека;
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами.

Предметные результаты

5 класс ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями;
- 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;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;
- тестировать показатели основных физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метании;
- выполнять основные технические действия в спортивных играх;
- выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- составлять планы проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности;
- составлять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Предметные результаты (для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе)

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями;
- 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;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;
- определять показатели основных физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании;
- выполнять основные технические действия в спортивных играх;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- составлять планы проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности;

составлять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.

6-7 класс ученик научится:

- характеризовать основные направления физической культуры;
- раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- излагать основы техники двигательных действий с помощью терминов и понятий физической культуры;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений корригирующей направленности;

- самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их в процессе выполнения двигательных действий;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- выполнять общеразвивающие упражнения с целью развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метании;
- выполнять основные технико-тактические действия в спортивных играх в условиях учебной и соревновательной деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.

Ученик получит возможность научиться:

- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать достижения российских спортсменов на мировой спортивной арене;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на функциональное состояние занимающихся;
- вести дневник по физкультурной деятельности по основным показателям;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Предметные результаты (для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе)

Ученик научится:

- характеризовать основные направления физической культуры;
- раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- излагать основы техники двигательных действий с помощью терминов и понятий физической культуры;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений корригирующей направленности;
- самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их в процессе выполнения двигательных действий;
- тестировать показатели физического развития, сравнивать их с возрастными стандартами;

- выполнять общеразвивающие упражнения с целью развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять упражнения в беге, прыжках и метании;
- выполнять основные технические действия в спортивных играх в условиях учебной деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать достижения российских спортсменов на мировой спортивной арене;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на функциональное состояние занимающихся;
- вести дневник по физкультурной деятельности по основным показателям;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Ученик 8-9 класса научится:

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

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

Ученик 8-9 класс получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Предметные результаты (для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе)

8-9 класс ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять упражнения в беге и в прыжках, метании
- выполнять основные технические действия и приемы игры в спортивных играх в условиях учебной деятельности;

8-9 класс 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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры. Олимпийское движение. Основные направления развития физической культуры в современном обществе, их цель, содержание и формы организации.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. ДУ и ДН. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры и спорта в его формировании.

Физическая культура человека. Режим дня. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы физкультурной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий ОФК. Выбор упражнений и составление комплексов упражнений различной направленности. Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной подготовленности. Организация досуга средствами ФК, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей и др.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения в висах. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег на короткие и длинные дистанции, прыжок в длину с места и разбега, челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине, подъем туловища, метание снаряда на дальность и в цель, передвижение на лыжах.

6 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры. Олимпийское движение. Основные направления развития физической культуры в современном обществе, их цель, содержание и формы организации.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. ДУ и ДН. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры и спорта в его формировании.

Физическая культура человека. Режим дня. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы физкультурной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий ОФК. Выбор упражнений и составление комплексов упражнений различной направленности. Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной подготовленности. Организация досуга средствами ФК, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей и др.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения в висах. Комплексы ОРУ.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег на короткие и длинные дистанции, прыжок в длину с места и разбега, челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине, метание снаряда на дальность и в цель, передвижение на лыжах.

7 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры. Олимпийское движение. Основные направления развития физической культуры в современном обществе, их цель, содержание и формы организации.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. ДУ и ДН. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры и спорта в его формировании.

Физическая культура человека. Режим дня. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы физкультурной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий ОФК. Выбор упражнений и составление комплексов упражнений различной направленности. Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной подготовленности. Организация досуга средствами ФК, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей и др.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения в висах. Комплексы ОРУ.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.
Спортивные игры. Баскетбол, волейбол.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег на короткие и длинные дистанции, прыжок в длину с места и разбега, челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине, подъем туловища, метание снаряда на дальность и в цель, передвижение на лыжах.

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности

занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Упражнения в висах.

Развитие двигательных способностей средствами гимнастики.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Техничко-тактические действия. Игра по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические действия. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег на короткие и длинные дистанции, прыжок в длину с места и разбега, челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине, подъем туловища, метание снаряда на дальность и в цель, передвижение на лыжах.

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без

Упражнения в висах.

Развитие двигательных способностей средствами гимнастики.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Техничко-тактические действия. Игра по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические действия. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег на короткие и длинные дистанции, прыжок в длину с места и разбега, челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине, подъем туловища, метание снаряда на дальность и в цель, передвижение на лыжах.

Тематическое планирование

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)									
		Класс									
		5		6		7		8		9	
1	Спортивные игры	20	2	20	2	18	2	19	2	18	2
2	Гимнастика с элементами	11	1	9	1	8	1	11	1	9	1

	акробатики										
3	Легкая атлетика	12	4	16	4	19	4	14	4	17	4
4	Лыжная подготовка	16	2	16	2	14	2	15	2	15	2
	ИТОГО:	68		68		68		68		68	

Календарно-тематическое планирование

5 КЛАСС

№ урока	Название темы урока	Плановые сроки	Скорректированные сроки		
<i>Лёгкая атлетика 10 часов</i>					
1	Инструктаж по ТБ. Инструкции №40, 45				
2	Высокий старт, эстафеты				
3	Прыжки в длину способом «согнув ноги»				
4	Прыжки в длину способом «согнув ноги»				
5	Старт с опорой на одну руку				
6	Бег 30 м. Метание мяча.				
7	Бег 60м. Метание мяча				
8	Бег 1000м. Прыжок в длину с места				
9	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.				
10	Бег 2км без учёта времени. Спортивные игры.				
<i>Баскетбол 7 часов</i>					
11	ТБ на баскетболе. Инструкция № 47.				
12	Ведение, остановки, передачи				
13	Ведение, передачи на месте и в движении в парах				
14	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока				
15	Бросок по кольцу с ближней дистанции.				
16	Бросок мяча в движении после ловли				
17	Бросок по кольцу после ведения. Учебная игра				
<i>Гимнастика 12 часов</i>					
18	ТБ на уроках гимнастики. Инструкция №41.				
19	Строевые упражнения. Висы				
20	Строевые упражнения. Висы				
21	Подтягивание в висе.				
22	Акробатика, лазание по канату				
23	Акробатика, лазание по канату				
24	Акробатика, лазание по канату				
25	Акробатическая комбинация, лазание по канату.				
26	Акробатическая комбинация. Лечь – сесть за 60сек. (кол-во раз)				
27	Контрольно-измерительное мероприятие: акробатическая комбинация				
28	Опорный прыжок, упражнения на бревне				
29	Опорный прыжок, упражнения на бревне				
<i>Баскетбол 2 часа</i>					
30	Ведение, остановки, передачи				
31	Бросок по кольцу после ведения. Учебная игра				
<i>Лыжная подготовка 18 часов</i>					
32	Инструктаж по ТБ №46. Подбор лыжного				

	инвентаря.				
33	Первая помощь при травмах и обморожениях. Скользкий шаг.				
34	Попеременный двухшажный ход.				
35	Попеременный двухшажный ход.				
36	Одновременный двухшажный ход.				
37	Одновременный двухшажный ход.				
38	Лыжные ходы. Спуски, подъемы.				
39	Лыжные ходы. Спуски, подъемы.				
40	Торможение «упором»				
41	Торможение «упором»				
42	Одновременный двухшажный ход				
43	Одновременный бесшажный ход.				
44	Одновременный бесшажный ход.				
45	Правила соревнований по лыжным гонкам. Лыжные ходы, повороты переступанием				
46	Контрольно-измерительное мероприятие: лыжные гонки 1 км.				
47	Коньковый ход, повороты				
48	Лыжные ходы, повороты «упором», спуски, подъемы Лыжные эстафеты.				
49	Совершенствование техники лыжных ходов. Дистанция 2км.				
Волейбол 10 часов					
50	ТБ на волейболе. Инструкция №47. Стойки, передвижения				
51	Стойки, передвижения, передачи мяча сверху, снизу				
52	Передачи мяча сверху, снизу в парах				
53	Передачи мяча в парах через сетку				
54	Прием мяча снизу				
55	Нижняя прямая подача				
56	Нижняя прямая подача				
57	Передачи. Учебная игра				
58	Передачи. Учебная игра				
59	Учебная игра				
Лёгкая атлетика 6 часов					
60	Техника безопасности. Высокий старт				
61	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Челночный бег 3х10м				
62	Бег на средние дистанции. Метание мяча				
63	Бег 60м. Эстафеты				
64	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча.				
65	Контрольно-измерительное мероприятие: бег 30 м				
Футбол 3 часа					
66	Технические приёмы в футболе.				
67	Технические приёмы в футболе. Учебная игра				
68	Учебная игра в футбол				

5 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3*10 м, с	8,2	8,5	8,6	8,6	9,0	9,1
5	Бег 30 м, с	5,3	6,1	6,2	5,4	6,2	6,3
5	Бег 300м, мин,с	1.00	1.17	1.18	1.07	1.21	1.22
5	Бег 1000м, мин,с	4.45	6.45	6.46	5.20	7.20	7.21
5	Бег 1500м, мин,с	8.50	9.59	10.00	9.00	10.29	10.30
5	Бег 60 м, с	10,0	11,1	11,2	10,4	11,6	11,7
5	Прыжок в длину с места, см	180	160	140	170	140	120
5	Прыжок в длину с разбега, см	340	261	260	300	221	220
5	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	5	3	1	14	6	5
5	Сгибание и разгибание рук	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из ИП стоя	9	5	3	12	5	3
5	Подъем туловища за 30с из положения лежа	22	12	11	16	10	9
5	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	42	32	28	36	26	24
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0
5	Прыжки через скакалку, 15 с, раз	34	32	30	38	36	34
5	Прыжки через скакалку, 1 мин, раз	90	71	70	110	91	90
5	Метание мяча на дальность м	34	21	20	21	15	14

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ урока	Название темы урока	Плановые сроки	Скорректированные сроки				
Лёгкая атлетика 12 часов							
1	Инструктаж по ТБ № 40 и 45. Специальные беговые упражнения (СБУ).						
2	Высокий старт, старт с опорой на одну руку, эстафеты						
3	Прыжки в длину способом «согнув ноги»						
4	Прыжки в длину						
5	Бег 30 м						
6	Бег 60м						
7	Метание мяча. Кроссовая подготовка						
8	Метание мяча. Преодоление препятствий.						
9	Бег 1000м						
10	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.						
11	Бег 2км без учёта времени						
12	Бег 1500м						
Баскетбол 11 часов							
13	ТБ на уроках по баскетболу № 42. Ведение, остановки, передачи						
14	Ведение, передачи на месте и в движении в парах						
15	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.						
16	Прыжок в длину с места						
17	Бросок по кольцу с ближней дистанции.						
18	Бросок по кольцу с ближней дистанции.						
19	Бросок мяча в движении после ловли						
20	Штрафной бросок. Ведение, передачи, броски.						
21	Бросок по кольцу после ведения						
22	Бросок по кольцу после ведения. Учебная игра						
23	Учебная игра						
Гимнастика 9 часов							
24	ТБ на уроках гимнастики №41. Строевые упражнения. Висы						
25	Подтягивание в висе. Прикладные упражнения						
26	Акробатика, лазание по канату. Прикладные упражнения						
27	Акробатическая комбинация, лазание по канату.						
28	Акробатическая комбинация						
29	Контрольно-измерительное мероприятие «Акробатическая комбинация»						
30	Лечь – сесть за 30сек. (кол-во раз). Упражнения на бревне						
31	Опорный прыжок, упражнения на бревне.						
32	Опорный прыжок, упражнения на бревне.						
Лыжная подготовка 16 часов							
33	Инструктаж по ТБ № 46. Подбор лыжного инвентаря. Скользящий шаг.						
34	Первая помощь при травмах и обморожениях. Подъём						

	скользящим шагом.								
35	Попеременный двухшажный ход.								
36	Одновременный бесшажный ход.								
37	Одновременный одношажный ход.								
38	Одновременный двухшажный ход.								
39	Коньковый ход.								
40	Спуски, подъемы.								
41	Торможение «плугом»								
42	Лыжные ходы, повороты переступанием								
43	Контрольно-измерительное мероприятие « Дистанция 1км». Правила соревнований по лыжным гонкам.								
44	Лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты, торможение.								
45	Лыжные эстафеты. Правила соревнований.								
46	Дистанция 3км без учета времени								
47	Лыжные ходы, повороты «упором», спуски, подъемы,								
48	Дистанция 2км.								
Волейбол 8 часов									
49	ТБ на уроках по волейболу №44. Стойки, передвижения								
50	Стойки, передвижения, передачи мяча над собой сверху, снизу.								
51	Передачи мяча сверху, снизу в парах.								
52	Передачи мяча в парах через сетку.								
53	Нижняя прямая подача.								
54	Нижняя прямая подача. Прием после подачи.								
55	Учебная игра. Прыжок в длину с места.								
56	Учебная игра.								
Лёгкая атлетика 11 часов									
57	Техника безопасности на лёгкой атлетике № 45. Прыжок в высоту.								
58	Челночный бег 3x10м. Метание мяча.								
59	Высокий старт и старт с опорой на одну руку.								
60	Бег 30м								
61	Бег 60м. Эстафеты								
62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»								
63	Метание мяча.								
64	Контрольно-измерительное мероприятие «Бег 1000 м».								
65	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.								
66	Бег 2км без учёта времени								
67	Бег 1500м								
Футбол									
68	Технические приёмы в футболе. Учебная игра.								
69	Технические приёмы в футболе. Учебная игра (резерв).								
70	Учебная игра (резерв).								

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

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 3*10 м, с	8,0	8,5	8,6	8,4	8,9	9,0	
6	Бег 30 м, с	5,2	5,9	6,0	5,3	6,0	6,1	
6	Бег 60 м, секунд	9,7	10,9	11,0	10,2	11,4	11,5	
6	Бег 300м, мин	0.59	1.14	1.15	1.05	1.19	1.20	
6	Бег 1000м, мин	4.30	6.30	6.31	5.10	7.10	7.11	
6	Бег 1500м, мин	7.40	8.15	8.10	8.15	8.49	8.50	
6	Прыжок в длину с места, см	185	150	144	180	140	130	
6	Прыжок в длину с разбега, см	360	271	270	330	231	230	
6	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	6	4	1	17	11	9	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	28	18	13	14	9	7	
6	Наклоны вперед из положения стоя, см	9	5	3	13	6	4	
6	Подъем туловища за 30с из положения лежа	23	13	12	17	11	10	
6	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	40	35	25	35	30	20	
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,0	20,0	22,0	Без учёта			
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0	
6	Прыжки через скакалку, 20 с, раз	46	44	42	48	46	44	
6	Прыжки через скакалку 1 мин, раз	105	85	84	115	96	95	
6	Метание мяча на дальность, м	35	28	23	25	23	20	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ урока	Название темы урока	Плановые сроки	Скорректированные сроки		
Лёгкая атлетика 12 часов					
1	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения.				
2	Высокий старт, старт с опорой на одну руку, эстафеты				
3	Прыжки в длину способом «согнув ноги»				
4	Прыжки в длину				
5	Бег 30 м - контрольно измерительное мероприятие.				
6	Бег 60м				
7	Метание мяча. Кроссовая подготовка				
8	Метание мяча. Преодоление препятствий.				
9	Бег 1000м				
10	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.				
11	Бег 2км без учёта времени				
12	Бег 1500м				
Баскетбол 11 часов					
13	ТБ на баскетболе. Ведение, остановки, передачи				
14	Ведение, передачи на месте и в движении в парах.				
15	Ведение с изменением направления и высоты отскока.				
16	Прыжок в длину с места.				
17	Бросок по кольцу с ближней дистанции.				
18	Бросок по кольцу с ближней дистанции.				
19	Бросок мяча в движении после ловли				
20	Штрафной бросок. Ведение, передачи, броски.				
21	Бросок по кольцу после ведения				

22	Бросок по кольцу после ведения. Учебная игра				
23	Учебная игра				
<i>Гимнастика 9 часов</i>					
24	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы				
25	Подтягивание в висе. Прикладные упражнения				
26	Акробатика, лазание по канату. Прикладные упражнения				
27	Акробатическая комбинация, лазание по канату.				
28	Акробатическая комбинация				
29	Акробатическая комбинация (контрольно-измерительное мероприятие).				
30	Прыжки на скакалке за 60сек. (кол-во раз). Упражнения на бревне				
31	Опорный прыжок, упражнения на бревне.				
32	Опорный прыжок, упражнения на бревне.				
<i>Лыжная подготовка 16 часов</i>					
33	Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря. Скользкий шаг.				
34	Первая помощь при травмах и обморожениях. Подъем скользящим шагом.				
35	Попеременный двухшажный ход.				
36	Одновременный бесшажный ход.				
37	Одновременный одношажный ход.				
38	Одновременный двухшажный ход.				
39	Коньковый ход.				
40	Спуски, подъемы.				
41	Торможение «плугом»				
42	Лыжные ходы, повороты переступанием				
43	Дистанция 1км (контрольно-измерительное мероприятие) Правила соревнований по лыжным гонкам.				

44	Лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты, торможение.				
45	Лыжные эстафеты. Правила соревнований.				
46	Дистанция 3км без учета времени				
47	Лыжные ходы, повороты «упором», спуски, подъемы,				
48	Дистанция 2км.				
Волейбол 8 часов					
49	ТБ на волейболе. Стойки, передвижения				
50	Стойки, передвижения, передачи над собой сверху, снизу.				
51	Передачи мяча сверху, снизу в парах. Упражнение пресс за 60 сек				
52	Передачи мяча в парах через сетку.				
53	Передача мяча – контрольно измерительное мероприятие.				
54	Нижняя прямая подача. Приём после подачи.				
55	Учебная игра. Прыжок в длину с места.				
56	Учебная игра.				
Лёгкая атлетика 11 часов					
57	Т.Б. на лёгкой атлетике. Прыжок в высоту.				
58	Высокий старт и старт с опорой на одну руку.				
59	Бег 30м				
60	Бег 60м. Эстафеты.				
61	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»				
62	Челночный бег 3х10м. Кроссовая подготовка.				
63	Бег 1000 м.				
64	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.				
65	Бег 2км без учёта времени				
66	Бег 1500м				
67	Метание мяча.				
Футбол					
68	Технические приёмы в футболе. Учебная игра.				

7 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	7,8	8,3	8,4	8,2	8,7	8,8
7	Бег 30 м, с	5,0	5,8	5,9	5,2	5,9	6,0
	Бег 60м, с	9,4	10,6	10,7	9,8	11,0	11,1
7	Бег 300м, мин, с	0.56	1.11	1.12	1.01	1.15	1.16
7	Бег 1000м, мин, с	4.20	6.15	6.16	5.00	7.00	7.01
7	Бег 1500 м, мин, с	7.00	7.50	7.51	7.30	8.29	8.30
7	Прыжок в длину с места, см	195	160	159	182	145	144
	Прыжок в длину с разбега, см	380	290	291	350	241	240
7	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	7	4	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклон вперед из положения стоя	10	6	3	14	7	4
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Подъем туловища за 30 с из положения лежа	24	14	13	20	12	11
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжки через скакалку, 20 с, раз	46	44	42	52	50	48
7	Прыжки через скакалку, 1 мин, раз	105	95	94	120	105	104
7	Метание мяча на дальность, м	38	26	25	26	18	17

8 КЛАСС

<i>№ ур</i>	<i>Название темы урока</i>	<i>Плановые сроки</i>	<i>Скорректи рованные сроки</i>
<i>Лёгкая атлетика 10 часов</i>			
1	Вводный инструктаж по ТБ и инструктаж по ТБ на уроках л/а, инструкция №40,45. Спринтерский бег.		
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег		
3	Спринтерский бег. Бег -30м, 60м учет.		
4	Спринтерский бег. Бег -30м – контрольно измерительное мероприятие.		
5	Прыжковые упражнения. Метание мяча. Прыжок в длину с места - учет		
6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча – учет.		
7	Прыжок в длину с разбега – учет		
8	Бег на средние дистанции		
9	Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров учет		
10	Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров учет		
<i>Волейбол 7 часов</i>			
11	Волейбол ТБ. Стойка волейболиста, перемещения. Передача мяча, нижняя подача, прием подачи. Учебная игра		
12	Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения. Передача мяча, нижняя подача, прием подачи. Учебная игра.		
13	Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения. Передача мяча, нижняя подача, прием подачи. Учебная игра. Поддача мяча – учет.		
14	Волейбол .Верхняя передача мяча через сетку в парах, нижняя подача, прием подачи, нападающий удар. Учебная игра. Поддача Мяча –учет.		
15	Волейбол .Верхняя передача мяча через сетку в парах, нижняя подача, прием подачи, нападающий удар. Учебная игра.		
16	Волейбол .Верхняя передача мяча через сетку в парах, нижняя подача, прием подачи, нападающий удар. Учебная игра. Техника передач - учет		
17	Волейбол .Верхняя передача мяча через сетку в парах, нижняя подача, прием подачи, нападающий удар. Учебная игра. Техника передач - учет		
18	Волейбол .Верхняя передача мяча через сетку в парах, нижняя подача, прием подачи, нападающий удар. Учебная игра.		
<i>Гимнастика 12 часов</i>			
19	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы, подтягивания в висе. Упражнения на скамейке и бревне.		
20	Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Упражнения на скамейке и бревне. Висы – учет. Подтягивание в висе – учёт.		
21	Строевые упражнения. Висы, подтягивания в висе. Упражнения на скамейке и бревне – учет.		
22	Строевые упражнения. Висы, подтягивания в висе. Упражнения на скамейке и бревне. Упражнение на гибкость – учет.		
23	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок.		
24	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок – боком, ноги врозь, согнув ноги. Прыжки на скакалке – учет.		
25	Опорный прыжок – учет.		
26	Акробатика. Кувырок вперед и назад, перекаты. Кувырок назад ноги врозь(мал.). Мост и поворот в упор на одно колено(дев.).Лазанье по канату.		
27	Акробатика. Длинный кувырок в перед(мал.). Кувырок в полу-шпагат(дев) Акробатическая комбинация. Лазанье по канату.		

28	Акробатика. Акробатическая комбинация. Кувырки – учет. Лазанье по канату.		
29	Акробатика. Акробатическая комбинация – учет. « Колесо». Стойка на голове и руках, стойка на руках с опорой ногами о стену. Отжимания в упоре лёжа – учёт.		
30	Контрольно измерительное мероприятие - акробатическая комбинация.		
	Настольный теннис 2 часа		
31	Настольный теннис ТБ. Правила игры. Основные игровые приемы. Жонглирование мячом.		
32	Настольный теннис. Правила игры. Основные игровые приемы. Жонглирование мячом.		
	Лыжная подготовка 17 часов		
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований.		
34	Скользющий шаг. Подъём скользящим шагом.		
35	Попеременный двухшажный ход.		
36	Одновременный двухшажный ход.		
37	Коньковый ход.		
38	Лыжные ходы. Спуски, подъемы. Торможение.		
39	Лыжные ходы. Спуски, подъемы . Торможение		
40	Дистанция 1 км. Правила соревнований по лыжным гонкам.		
41	Переход с хода на ход. Попеременно одношажный ход. Одновременно двух шажный ход.		
42	Прохождение дистанции без учёта времени юноши -10км девушки -5км		
43	Дистанция -1км - Контрольно измерительное мероприятие		
44	Коньковый ход. Спуски и подъемы		
45	Коньковый ход. Спуски и подъемы		
46	Коньковый ход. Повороты на месте.		
47	Коньковый ход		
48	Коньковый ход		
49	Дистанция 2 км – учёт.		
	Волейбол 2 часа		
50	Волейбол. Нападающий удар. Учебная игра. Пресс за 1 мин. –учет.		
51	Волейбол. Нападающий удар. Учебная игра		
	Баскетбол 9 часов		
52	ТБ на баскетболе. Стойка игрока, передвижения. Ведение мяча		
53	Баскетбол. Ведение, передачи мяча. Личная защита. Пресс за 30 сек – учёт		
54	Баскетбол. Ведение, передачи мяча. Личная защита.		
55	Баскетбол. Бросок в движении и с места. Прыжок в длину с места - учет.		
56	Баскетбол. Бросок в движении . Штрафной бросок – учет.		
57	Баскетбол. Бросок в движении – учет.		
58	Баскетбол. Передачи в движении и на месте в парах. Челночный бег 4х9м – учёт.		
59	Баскетбол. Передачи в движении – контрольно измерительное мероприятие.. Учебная игра.		
60	Баскетбол. Учебная игра. Стритбол.		
	Лёгкая атлетика 8 часов		

61	ТБ на лёгкой атлетике. Беговые упражнения.		
62	Беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м. – учёт.		
63	Бег – 30,60 метров Контрольно измерительное мероприятие .Метание малого мяча на дальность.		
64	Бег – 30,60 метров. Метание малого мяча на дальность - учет		
65	Бег – 1000 м -учёт. Прыжок в длину с разбега техника.		
66	Беговые упражнения. Прыжки.		
67	Бег 2000 м – учёт.		
68	Беговые упражнения. Спорт игры.		

8 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений,

развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, с	7,8	8,3	8,4	8,2	8,7	8,8
8	Бег 30 м, с	4,9	5,3	6,0	5,2	5,6	6,2
8	Бег 60м, с	8,6	9,8	10,4	9,8	10,6	11,0
8	Бег 300м, мин, с	0.54	1.09	1.10	0.59	1.13	1.14
8	Бег 1000м, мин, с	4.15	6.10	6.11	4.55	6.55	6.56
8	Бег 2000 м, мин, с	8.40	10.10	12.00	10.30	12.10	13.00
8	Прыжок в длину с места, см	205	180	160	180	160	150
8	Прыжок в длину с разбега, см	390	300	301	360	251	250
8	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	27	20	14	16	11	8
8	Наклон вперед из положения стоя	11	6	4	15	8	4
8	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	46	41	36	40	33	25
8	Бег на лыжах 2 км, мин	12,20	13,10	14,00	13,10	14,00	15,00
8	Бег на лыжах 3 км, мин	17,40	19,00	20,00	19,20	25,00	28,00
8	Прыжки через скакалку, 20 с, раз	47	44	42	53	50	48
8	Прыжки через скакалку, 1 мин, раз	106	95	94	121	105	104
8	Метание мяча на дальность, м	39	27	26	26	18	17

Приложение 9

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ ур ока	Название темы урока	Планы е сроки	Скорректированные сроки			

Лёгкая атлетика 11 часов						
1	Инструктаж по ТБ. Повторить старт и стартовый разгон.					
2	Высокий старт, старт с опорой на одну руку					
3	Низкий старт.					
4	Бег 30 м - контрольно измерительное мероприятие					
5	Бег 60 м					
6	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.					
7	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.					
8	Бег 1000 м					
9	Метание. Бег					
10	Бег 4 км (юн.), 3 км (дев.) без учёта времени.					
11	Бег 2000м.					
Баскетбол 11 часов						
12	ТБ на баскетболе. Правила игры в баскетбол.					
13	Прыжок в длину с места					
14	Передвижения, повороты, ведение, остановки, передачи.					
15	Бросок по кольцу с ближней дистанции					
16	Бросок по кольцу после остановки					
17	Штрафной бросок.					
18	Передача мяча в движении в парах					
19	Ведение, передачи и броски мяча с сопротивлением					
20	Бросок по кольцу после ведения					
21	Учебная игра					
22	Учебная игра					

Гимнастика 10 часов						
23	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Висы.					
24	Подтягивание в висе (мальчики на высокой, девочки на низкой перекладине).					
25	Опорный прыжок. Прикладная гимнастика					
26	Опорный прыжок. Упражнения на бревне.					
27	Упражнения на гимнастическом бревне.					
28	Акробатика. Лазание по канату					
29	Лазание по канату .Прыжки на скакалке за 60сек.					
30	Акробатическая комбинация из 4-6 упражнений					
31	Контрольно измерительное мероприятие - Акробатическая комбинация из 6-7 упражнений					
32	Акробатическая комбинация из 6-7 упражнений					
Лыжная подготовка 17 часов						
33	ТБ на лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.					
34	Скользкий шаг. Подъём скользким шагом.					
35	Попеременный двухшажный ход.					
36	Одновременный бесшажный ход.					
37	Одновременный одношажный ход.					
38	Подъём ступающим шагом, забегание в подъём..					
39	Коньковый ход.					
40	Торможение «плугом».					
41	Поворот «упором».					
42	Лыжные эстафеты. Самоконтроль					

	на занятиях.					
43	Прохождение дистанции 1 км. Контрольно измерительное мероприятие					
44	4 км (д.), 6 км (ю.) без учёта времени.					
45	Подъёмы, спуски, торможение, повороты.					
46	Дистанция 2(д.), 3(ю.) км свободным ходом					
47	Дистанция 2 км. Свободный ход.					
48	Спуски подъёмы. Свободный ход.					
49	Повторение лыжных ходов					
Волейбол 7 часов						
50	ТБ на волейболе. Правила игры.					
51	Передачи мяча в парах – контрольно измерительное мероприятие.					
52	Передачи мяча сверху, снизу. Учебная игра.					
53	Нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Учебная игра.					
54	Верхняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Учебная игра.					
55	Нападающий удар, блокирование. Учебная игра					
56	Учебная игра.					
Лёгкая атлетика 11 часов						
57	Техника безопасности на лёгкой атлетике. Прыжки в высоту.					
58	Челночный бег 3x10м					
59	Высокий и низкий старты.					
60	Бег 30 м.					
61	Бег 60м. Эстафеты					
62	Прыжки в длину способом «прогнувшись».					

63	Метание гранаты в цель.					
64	Метание гранаты.					
65	Бег 3; 4 км без учёта времени					
66	Бег 2000 м					
Спортивные игры - 2 часа						
67	Тех. приёмы в фут.. Учебная игра.					
68	Технические приёмы в футболе. Уч.игра.					

Приложение 10

9 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, с	7,6	8,0	8,1	8,0	8,7	8,8
9	Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,3	5,0	5,4	5,5
9	Бег 60м, с	8,4	9,6	9,7	9,6	10,4	10,5
9	Бег 2000м, мин, с	8.20	9.50	10.20	10.10	11.50	12.30
9	Бег 3000 м, мин, с	13.00	14.50	15.20			
9	Прыжок в длину с места, см	215	190	170	180	160	150
9	Прыжок в длину с разбега, см	415	355	340	340	290	275
9	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	9	5	1	18	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	22	14	16	11	8
9	Наклон вперед из положения стоя	11	6	4	15	8	4
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	49	39	35	43	34	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин	16.30	17.40	18.50	19.30	21.30	22.30
9	Бег на лыжах 5 км, мин	27.00	29.15	30.00			
9	Прыжки через скакалку, 25с, раз	58	56	54	66	64	62
9	Прыжки через скакалку, 1 мин, раз	110	96	94	125	105	104

9	Метание мяча на дальность, м	40	30	26	27	21	19
---	------------------------------	----	----	----	----	----	----

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол №1 от 26 августа 2020г.

Руководитель ШМО _____ /Вовченко Д.С.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

МОУ Островецкая СОШ _____ / Желанная В.В.

«__» _____ 2020 г.