

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ыбская средняя общеобразовательная школа»
«Ыбса шӧр школа» муниципальнӧй велӧдан сӧмкӧд учреждение

Согласовано:
Зам. директора по УВР
Маринкевич Т.Ф. _____

Утверждаю:
Директор МБОУ «Ыбская СОШ»
Артеева Н.В. _____
« ____ » _____ 2023 года

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
на уровень основного общего образования

Составлена в соответствии с федеральным
государственным образовательным
стандартом основного общего образования

Срок реализации программы – 5 года
Классы: 5-9
Программу составил: Колесов А.А.,
учитель физической культуры

с. Ыб, 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа на уровень общего образования учебного предмета по физической культуре разработана в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом, утвержденным приказом №1897 от 17 декабря 2010 года (с изменениями от 29 декабря 2014 года №1664) с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной учебно-методическим объединением от 8 апреля 2015 года №1/15.

Основными целями освоения учебного предмета «физическая культура» в общеобразовательной школе являются:

- формирование культуры здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей организма, развитие основных физических качеств и психофизических способностей, обеспечение должного уровня индивидуальной физической подготовленности;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, прикладно-ориентированной и реабилитационно-релаксационной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- формирование культуры телосложения, овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, способами индивидуальной коррекции осанки и телосложения;

- овладение системой знаний о физической культуре, ее истории и современном развитии, роли в жизнедеятельности современного человека, профилактике дивиантного поведения и вредных привычек, об укреплении и длительном сохранении здоровья, о формировании здорового образа жизни;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и творческого сотрудничества, взаимопомощи и уважения в совместных формах занятий физкультурно-оздоровительной направленности.

Основная форма обучения - урок, в соответствии с погодными условиями большая часть уроков проходит на улице.

На уроках физической культуры учащиеся 5-9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается психические процессы и нравственные качества, сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Исходя из вышесказанного учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности;
- реализацию принципа доступности и сообразности;
- соблюдения дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- расширения межпредметных связей;
- усиление оздоровительного эффекта.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык».

- ОБЖ - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность.
- иностранный язык – перевод терминов с различных языков.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Физическая культура как область знаний»:

- история физической культуры
- физическая культура (основные понятия)
- физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
- оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

- физкультурно-оздоровительная деятельность
- спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; лыжная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности (изучается в процессе урока), президентские состязания, ГТО, коми национальные игры).

- «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»

4. «Промежуточная аттестационная работа»

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Физическая культура как область знаний» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физической культуры (основные понятия)» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. Темы данного раздела изучаются в течении года как отдельным уроком, который проходит в классе, так и совместно с содержанием других тем раздела «Физическое совершенствование».

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности». Данный раздел содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Физическая культура как область знаний» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Темы данного раздела входят в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

Раздел «Физическое совершенствование» наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько подразделов: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность», «Упражнения общеразвивающей направленности».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». Она ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной

физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность». Она ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Ее содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Нормативы по президентским состязаниям и ГТО входят в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

В учебный материал по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» включено этнокультурное содержание». Оно изучается через разделы «Лыжная подготовка» (согласно указу Главы Республики Коми от 13 июля 2001 г. № 301 «О национально-региональном компоненте государственных образовательных стандартов Республики Коми для общеобразовательных учреждений) и «Коми национальные игры» с 5 по 9 классы. Этнокультурное содержание отображается в программе курсивом.

Из-за отсутствия материально-технической базы раздел «Плавание» изучается теоретически, с применением имитационных упражнений и используются общеразвивающие упражнения для развития координационных и кондиционных способностей. В связи с отсутствием материально-технической базы в разделе гимнастика с основами акробатики упражнения на параллельных брусьях (у мальчиков) и на разновысоких (у девочек), заменены упражнениями на гимнастических кольцах.

Раздел «Промежуточная аттестационная работа» ориентирована на проверку знаний и умений по планируемым результатам обучения за каждый учебный год с 5-9 классы. Она проводится по формам, определяемым Положением о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществлении текущего контроля их успеваемости.

На уроках осуществляются такие формы контроля, как опрос по основам знаний, по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками), уровень физической подготовленности.

Входной контроль проходит в начале учебного года с 5-9 классы. Тематический контроль проходит в конце изучения раздела в виде теста, который проходит в течение 10-15 минут на последнем уроке темы.

Промежуточная аттестация проводится по формам, определяемым Положением о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществлении текущего контроля их успеваемости. Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура» включает выполнение нормативов, вопросы практического характера по видам спорта в течение учебного года и теоретический тест в конце учебного года. От выполнения нормативов и вопросов практического характера могут быть освобождены учащиеся только на основании

справок о состоянии здоровья. Вопросы практического характера освобожденные учащиеся выполняют теоретически. Отметки за нормативы и вопросы практического характера засчитываются при выставлении отметок за четверть (полугодовые). Отметка за год складывается (среднее арифметическое) из четвертных (полугодовых) и отметки за теоретический тест (промежуточную аттестацию) в конце учебного года. Планируемые результаты практического характера по разделам (видам спорта) проверяются при тематическом контроле на уроках в течении учебного года. Данные вопросы не включены в тесты по промежуточной аттестации.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на ч. на 5 лет обучения (по 3ч. в неделю, третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889) из расчета: в 5-9 классах – по 102 часа.

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; чувства ответственности и долга перед Родиной, идентичность с территорией, с природой России, идентификации себя в качестве гражданина России, чувства гордости за свою Родину.

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

- наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях, готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности.

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

- 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.

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции).

Предметные результаты

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

- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории

развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

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

6) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

7) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

8) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

«Физическая культура как область знаний»

5 класс

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

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

Плавание. Техника безопасности при плавании в бассейне и на водоёмах. Названия упражнений и основные признаки техники плавания.

Тематический контроль по разделу «Физическая культура как область знаний» (тест).

Входной контроль

Входная контрольная работа

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестационная работа.

6 класс

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека?. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

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

Плавание. Правила соревнований по плаванию.

Тематический контроль по разделу «Физическая культура как область знаний» (тест).

Входной контроль

Входная контрольная работа

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестационная работа.

7 класс

История и современное развитие физической культуры.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Плавание. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.

Тематический контроль по разделу «Физическая культура как область знаний» (тест).

Входной контроль

Входная контрольная работа

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестационная работа.

8 класс

История и современное развитие физической культуры.

Современные Олимпийские игры.

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Спорт и спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Плавание. Имитация специальных плавательных упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса, старта, поворота.

Тематический контроль по разделу «Физическая культура как область знаний» (тест).

Входной контроль

Входная контрольная работа

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестационная работа.

9 класс

История и современное развитие физической культуры.

Физическая культура и олимпийское движение в России. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

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

Физическая культура человека. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Проведение банных процедур.

Плавание. Координационные и кондиционные упражнения по плаванию на суше.

Тематический контроль по разделу «Физическая культура как область знаний» (тест).

Входной контроль

Входная контрольная работа

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестационная работа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности **5 класс**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

6 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

7 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Проведение самостоятельных занятий по спортивной и прикладной физической подготовке.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

8 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

9 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

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

Физическое совершенствование

5-9 классы

Физкультурно-оздоровительная деятельность. (Темы данного раздела изучаются совместно с подразделом «Спортивно-оздоровительная деятельность»)

Подвижные игры. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой, профилактики утомления и перенапряжения организма, коррекции осанки и регу лирования массы тела, формирования телосложения. Комплексы упражнений

современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей систем организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. (Темы данного раздела изучаются совместно с подразделом «Спортивно-оздоровительная деятельность»)

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях; лазанье, перелазанье, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствия, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общезначительная подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

5 класс

Лёгкая атлетика

Высокий старт, низкий старт. Бег от 10 до 15 м; бег в чередовании с ходьбой до 150 м; равномерный бег; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин; кросс до 15 мин.;

Прыжки в длину с места и с разбега; в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание малого мяча с расстояния 6-8 м в цель (1X1 м) на дальность и на заданное расстояние; броски набивных мячей до 3х килограмм.

Развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей: бег с преодолением препятствий и на местности; минутный бег; специальные беговые упражнения, эстафеты; подвижные игры на улице; старты из различных исходных положений; Варианты челночного бега; бег с изменением направления, скорости движений; прыжки через препятствия; многоскоки; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность; круговая тренировка.

Контрольные нормативы: челночный бег 3x10 м, бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 300 м, бег на 1000 м, бег на 1500 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту, метание мяча 150 г.

Тематический контроль по разделу «Легкая атлетика» (тест).

Спортивные игры

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей в спортивных играх: челночный бег и игры с ведением мяча; эстафеты с мячом, круговая тренировка, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин

Мини-футбол, футбол (10ч)

Передвижения в стойке.

Удар внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

Ведение мяча.

Игра по правилам футбола, мини-футбола

Контрольный нормативы: жонглирование мячом; передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 сек.

Тематический контроль по разделу «Футбол», «Мини-футбол» (тест).

Баскетбол

Стойка игрока.

Способы передвижений.

Ведение мяча правой и левой рукой.

Остановка прыжком.

Повороты с мячом.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места.

Броски мяча двумя руками от груди.

Комбинации из освоенных элементов передвижения и владения мячом.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Контрольный норматив: стойки и перемещения

Тематический контроль по разделу «Баскетбол» (тест).

Волейбол

Стойки игрока и перемещения в стойке разными способами.

Передача мяча сверху двумя руками.

Прием мяча снизу над собой.

Нижняя прямая подача.

Комбинации из освоенных элементов передвижения и владения мячом.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Подвижные игры для освоения передачи мяча сверху двумя руками: «Мяч среднему», «Вызов номеров» с верхней передачей. Пионербол с элементами волейбола.

Контрольный норматив: стойки и перемещения

Тематический контроль по разделу «Волейбол» (тест).

Гандбол

Стойки защитника, нападающего и вратаря.

Передвижение защитника, нападающего и вратаря

Остановка одним или двумя шагами после бега.

Держание мяча двумя и одной рукой. Ловля мяча двумя руками.

Передача мяча.

Ведение мяча.

Бросок мяча в ворота с места.

Двусторонние игры. Подвижные игры для освоения:

- передвижений и остановок: «Салки по спине», «Забег за спину», «Паравоз»;

- передачи мяча: «Салки с мячом», «Мяч своему», «Командные салки»;

- броска мяча в ворота: «Попади в цель», «Перестрелка».

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы.

Акробатика: кувырок назад; кувырок назад в стойку ноги врозь; «мост» из положения лежа на спине. Акробатические комбинации.

Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату в два приема.

Упражнения на низкой перекладине (мальчики). Комбинации на низкой перекладине.

Передвижение по гимнастическому бревну (девочки). Комбинации на гимнастическом бревне.

Неопорные прыжки: прыжки со скакалкой.

Опорные прыжки:наскок в упор присев и соскок прогнувшись (козел в ширину,высота80-100 см).

Общеразвивающие упражнения в парах, снабженным и большим мячом, с обручами, скакалками, гимнастическими палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Преодоление полосы препятствий. Танцевальные упражнения.

Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (дев); сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (д); подъем туловища за 30 сек. прыжки через скакалку за 1 мин; наклон вперед из положения сидя.

Тематический контроль по разделу «Гимнастика с основами акробатики» (тест).

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.

Подъемы: «полулочкой».

Повороты: «переступанием».

Торможение: «плугом».

Спуски: в основной стойке по прямой и наискось.

Прохождение дистанции 3 км, ходьба на лыжах с ускорениями. Эстафеты и игры на лыжах, подвижные игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом». Подвижные игры по выбору детей.

Контрольные нормативы: бег на лыжах 1 км, бег на лыжах 2 км.

Тематический контроль по разделу «Лыжная подготовка» (тест).

Президентские состязания

Бег на 1000 м, 30 м. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание на перекладине (ю). Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (д). Прыжок в длину с места. Подъем туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения «сидя».

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Бег на 60м, на 1500м; прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места метание мяча 150 г; подтягивание на высокой (мальчики) и низкой перекладине (девочки); наклон вперед с прямыми ногами; бег на лыжах 2км или 3км

Этнокультурное содержание: коми национальные игры

«Паличён кыскасьём» («Перетягивание на палках»), «Гырничён лэптасьны» («Борьба сидя»), «Чунь-крук кыскасьём» («Перетягивание на согнутом пальце»), «Чеччалмён ворсём» («Игра в перепрыгивание»), «Кёръясёс куталём» («Ловля оленей»), «Шома кытш («Кислый круг»).

6 класс

Легкая атлетика

Высокий старт, низкий старт. Бег от 15 до 30 м; бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; бег в равномерном темпе до 15 мин; бег на 1200 м; кросс до 15 мин.

Спортивная ходьба.

Прыжквив высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжки в длину с места.

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, на дальность и заданное расстояние;броски набивных мячей до 3х килограмм.

Развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей: минутный бег; специальные беговые упражнения; многоскоки; эстафеты; подвижные игры на улице; старты из различных и.п.. Варианты челночного бега; бег с изменением направления, скорости движения, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность; круговая тренировка.

Контрольные нормативы: челночный бег 3х10м, бег на 30м, бег на 60м, бег на 300м, бег на 1000м, бег на 1500м, прыжок в высоту, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, метание мяча 150 г.

Тематический контроль по разделу «Легкая атлетика» (тест).

Спортивные игры

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей в спортивных играх: челночный бег с ведением мяча. Эстафеты с мячом и без, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол, мини-футбол (8ч)

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.

Удары внутренней частью подъема.

Основная стойка вратаря.

Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.

Игра по правилам футбола, мини-футбола

Контрольные нормативы: жонглирование мячом; передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с; удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток.

Тематический контроль по разделу «Футбол», «Мини-футбол» (тест).

Баскетбол

Защитная стойка.

Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.

Остановка в два шага.

Вырывание мяча.

Передача одной рукой от плеча.

Бросок после ведения. Бросок одной рукой от плеча с места.

Игра по правилам баскетбола.

Контрольные нормативы: «змейка» с ведением мяча 2×15 м (сек); челночный бег с ведением мяча 3×10 м (сек); штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий); передачи мяча в стену за 30 сек (кол-во передач); бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий); бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита 6 бросков (кол-во попаданий).

Тематический контроль по разделу «Баскетбол» (тест).

Волейбол

Передачи и приемы мяча после передвижения.

Верхняя прямая подача.

Комбинации из освоенных элементов.

Пионербол с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Контрольные нормативы: передачи мяча в мишень на стене (10 раз) на точность; передачи мяча сверху над собой (15 раз); серийные передачи мяча над собой; передачи мяча в парах через сетку.

Тематический контроль по разделу «Волейбол» (тест).

Гандбол

Ловля и передача мяча в движении.

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.

Бросок мяча сбоку с опоры (высотой 15-20 см) и в движении. Бросок сверху в движении.

Бросок в ворота в прыжке сверху с замахом.

Игра вратаря.

Игровые действия в защите и в нападении.

Двусторонние игры. Подвижные игра для освоения техники игры: «Защита крепости», «Пятнашки», «Салки командные», «Мяч вратарю».

Контрольный норматив: броски мяча на дальность; броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый угол); передачи мяча в стенку одной рукой сверху с расстояния 2 м и ловля за 10 с.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы.

Акробатика: «мост» из положения стоя (девочки); два кувырка вперед слитно (мальчики). Акробатические комбинации из изученных элементов акробатики.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения на низкой перекладине (мальчики). Комбинации на низкой перекладине.

Передвижение по гимнастическому бревну (девочки). Комбинации на гимнастическом бревне.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Общеразвивающие упражнения в парах, с набивным и большим мячом, с обручами, скакалками, гимнастическими палками. Эстафеты и игры использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий.

Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки); сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (д); прыжки через скакалку за 1 мин; поднимание туловища за 30 с; наклон вперед из положения сидя.

Тематический контроль по разделу «Гимнастика с основами акробатики» (тест).

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.

Подъем «елочкой».

Торможение «упором» (полуплугом)

Поворот «упором».

Прохождение дистанции 3,5 км; ходьба на лыжах с ускорениями. Эстафеты на лыжах, подвижные игры: «Спуск шеренгами», «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «На одной лыже». Игры по выбору детей

Контрольные нормативы: бег на лыжах 2 км, бег на лыжах 3 км.

Тематический контроль по разделу «Лыжная подготовка» (тест).

Президентские состязания

Бег на 1000 м, 30 м. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание (м). Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (д). Прыжок в длину с места. Подъем туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения «сидя».

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Бег на 60 м, на 1500 м; прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места метание мяча 150 г; подтягивание на высокой (мальчики) и низкой перекладине (девочки); наклон вперед с прямыми ногами; бег на лыжах 2 км или 3 км.

Коми национальные игры

«Ёма», «Ляскасьны» («Борьба стоя»), «Ошкысь» («В медведя»), «Чут» («Точка»), «Шандыр-бандыр», «Порт» («Котел»).

7класс

Легкая атлетика

Высокий старт, низкий старт. Эстафетный бег. Бег от 30 до 60 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; бег в равномерном темпе: до 15 минут (девочки), до 20 минут (мальчики); бег на 1500; кросс до 15 мин.

Прыжки в высоту; в длину с места; с 9-11 шагов разбега способом «согнул ноги».

Метание малого мяча с места на дальность с разбега, в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростно-силовых и координационных способностей: минутный бег; старты из различных и.п.; эстафеты; подвижные игры на улице; круговая тренировка; специальные беговые упражнения; различные виды прыжков; многоскоки. Варианты челночного бега; бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия; метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

Контрольные нормативы: челночный бег 3х10 м, бег на 30м, бег на 60м, бег на 300м, бег на 1000 м, бег на 1500м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту, метание мяча 150 г.

Тематический контроль по разделу «Легкая атлетика» (тест).

Спортивные игры

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей в спортивных играх: подвижные игры с мячом, эстафеты с мячом и без мяча. Круговая тренировка.

Футбол, мини-футбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Удары по мячу серединой подъема. Остановка летящего мяча серединой подъема.

Игра по упрощенным правилам футбола, мини-футбола.

Контрольные нормативы: жонглирование мячом; передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с; удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток.

Тематический контроль по разделу «Футбол», «Мини-футбол» (тест).

Баскетбол

Сочетание способов передвижений.

Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.

Выбивание мяча.

Передача двумя руками сверху.

Бросок после бега и ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком.

Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Контрольные нормативы: «змейка» с ведением мяча 2×15 м (сек); челночный бег с ведением мяча 3×10 м (сек); штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий); передачи мяча в стену за 30 сек (кол-во передач); бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий); бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита. 6 бросков (кол-во попаданий).

Тематический контроль по разделу «Баскетбол» (тест).

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Передача двумя руками сверху в прыжке. Передача сверху за голову в опорном положении.

Прямой нападающий удар.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Комбинации из освоенных элементов техники приемов и передач.

Контрольные нормативы: передачи мяча сверху с перемещением по зонам; передачи мяча снизу с перемещением по зонам; нижняя прямая подача мяча с 7 м на точность (7 попыток).

Тематический контроль по разделу «Волейбол» (тест).

Гандбол

Персональная защита.

Опека игрока с мячом.

Броски в прыжке.

Игра вратаря.

Двусторонние игры. Подвижные игры: «Бой петухов», «Волейбол-гандбол», «Защита мячей», «Мяч своему», «Перестрелка», «Мяч вратарю»

Контрольный норматив: броски мяча на дальность; броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый угол); передачи мяча в стенку рукой сверху с расстояния 2 м и ловля за 10 с.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы.

Акробатика: стойка на голове и руках (мальчики); кувырок назад в полушпагат (девочки). Акробатические комбинации из изученных элементов акробатики.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения на низкой перекладине. Комбинации на низкой перекладине (мальчики)

Передвижения по гимнастическому бревну. Комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

Неопорные прыжки: прыжки с высоты.

Опорные прыжки: мальчики – прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см); девочки – прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Общеразвивающие упражнения в парах, с набивным мячом, с обручами, скакалками, с большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Контрольные нормативы: подтягивание на высокой и низкой перекладине из виса и из виса лежа (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки); прыжки через скакалку за 1 мин; поднятие туловища за 30 с; наклон вперед из положения сидя, наклон вперед с прямыми ногами.

Тематический контроль по разделу «Гимнастика с основами акробатики» (тест).

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный коньковый ход.

Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Преодоление спуска в основной, высокой и низкой стойке.

Прохождение дистанции 4 км, прохождение дистанции с ускорениями. Эстафеты на лыжах, подвижные игры: «Охота на лис», «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка», «Попробуй, догони!», «У какой елки меньше ветвей», «К своим палкам», «Старт с выбыванием». Игры по выбору детей.

Контрольные нормативы: бег на лыжах 2 км, бег на лыжах 3 км (без учета времени).

Тематический контроль по разделу «Лыжная подготовка» (тест).

Президентские состязания

Бег на 1000 м, 60 м. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание (м). Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (д). Прыжок в длину с места. Подъем туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения «сидя».

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Бег на 60м, на 1500м; прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места метание мяча 150 г; подтягивание на высокой (мальчики) и низкой перекладине (девочки); наклон вперед с прямыми ногами; бег на лыжах 2км или 3км.

Коми национальные игры

«Тымён», «Чер шыбитём» («Метание топора; метание гирь»), «Стёкан» («Стакан»), «Гу да мяч» («Яма и мяч»), «Вёралысь да чёж» («Охотники и утки»), «Дадь вомён чеччалём» («Прыжки через нарты»).

8класс

Легкая атлетика

Низкий старт до 30 м; бег с ускорением до 80 м; скоростной бег до 70 м; бег в равномерном темпе: 1500 метров (девочки), 2000 метров (мальчики); кросс до 15 мин.

Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние 14-16м – мальчики, 12-14м – девочки); метание на дальность с места и с разбега в 3-6 шагов.

Развитие выносливости скоростно-силовых и координационных способностей: специальные беговые упражнения; эстафеты и подвижные игры на улице («Быстро и точно», «Снайперы», «Гонка мячей», «Меткий мяч», «Сбей мяч», «Без промаха»); старты из различных и.п. Варианты челночного бега; бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с препятствиями и на местности; минутный бег; различные виды прыжков; многоскоки; прыжки через препятствия; метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность; круговая тренировка.

Контрольные нормативы: челночный бег 3x10 м, сек; бег на 30м, бег на 60м, бег на 1000 и 2000м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжки в высоту, метание мяча 150 г.

Тематический контроль по разделу «Легкая атлетика» (тест).

Спортивные игры

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей в спортивных играх: челночный бег сведением мяча. Эстафеты с мячом и без, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол, мини-футбол

Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема; удар носком; удар серединой лба на месте.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Игра по правилам футбола и мини-футбола. Подвижная игра «Вытолкни из круга».

Тематический контроль по разделу «Футбол», «Мини-футбол». (тест).

Баскетбол

Бег с изменением направления и скорости.

Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении.

Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.

Бросок мяча одной рукой от головы в движении.

Вырывание и выбивание мяча.

Держание игрока с мячом.

Штрафной бросок.

Игра по правилам баскетбола. Подвижные игры: «Пятнашки с мячами», «Челнок» «Подвижная цель», «Охотники и утки».

Контрольные нормативы: «змейка» с ведением мяча 2×15 м (сек); челночный бег с ведением мяча 3×10 м (сек); штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий); передачи мяча в стену за 30 сек (кол-во передач); бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий); бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита. 6 бросков (кол-во попаданий).

Тематический контроль по разделу «Баскетбол» (тест).

Волейбол

Стойки и передвижения.

Передача мяча двумя руками сверху.

Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Отбивание мяча кулаком через сетку.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры: «Невод», «Кто первый», «Вызов номеров», «Салки».

Контрольные нормативы: передачи мяча сверху над собой (20 раз); передачи мяча снизу над собой (20 раз); комбинированные передачи (одна сверху над собой, одна снизу (10 раз)); приём мяча снизу с подачи; нижняя прямая подача в зону (7 попыток).

Тематический контроль по разделу «Волейбол» (тест).

Гандбол

Передача мяча в движении различными способами.

Бросок мяча согнутой рукой сбоку, снизу. Бросок мяча прямой рукой сверху, сбоку, снизу.

Ловля катящегося мяча.

Семиметровый штрафной бросок.

Выбор позиции вратарем при отражении бросков.

Нападение быстрым прорывом (3:2).

Двусторонние игры. Подвижные игры: «Мяч в кругу», «Догони мяч».

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения.

Акробатика: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед с последующим прыжком вверх мягким приземлением (девочки). Акробатические комбинации.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения на гимнастических кольцах (мальчики). Комбинации на гимнастических кольцах.

Опорные прыжки: мальчики – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки – прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с набивным и большим мячом, с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических

упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Тематический контроль по разделу «Гимнастика с основами акробатики» (тест).

Контрольные нормативы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание (мальчики); поднимание туловища за 30 с; прыжки через скакалку 30 сек.; наклон туловища вперед см.

Лыжная подготовка

Разучивание и совершенствование ранее изученных лыжных ходов (попеременные классические лыжные хода), техники подъемов, спусков, торможений, преодоления препятствий.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход.

Торможение «плугом».

Прохождение дистанции; 3,5, 4,5 км, прохождение дистанции с ускорениями. *Способы ориентирования на местности(ЭС).*

Эстафеты на лыжах, подвижные игры на лыжах: «Занять место», «Охотники и утки на лыжах», «Гонки с выбыванием», «Как по часам». «Биатлон», «Лыжная сороконожка»

Контрольные нормативы: бег на лыжах 3 км, бег на лыжах 5 км.

Тематический контроль по разделу «Лыжная подготовка» (тест).

Президентские состязания

Бег на 1000 м, 60 м. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание (м). Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (д). Прыжок в длину с места. Подъем туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения «сидя».

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Бег на 60м, 2000 или 3000м; прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места; метание мяча 150 г; подтягивание на высокой (мальчики) и низкой перекладине (девочки); наклон вперед с прямыми ногами; бег на лыжах 3км или 5км.

Коми национальные игры

«Пола – мачён» («Щит и меч»), «Гöп» («Лунка»), «Кручонмач н ворсны», «Олени» («Кöръяс»), «Кок коль», «Кöчлön куим чеччыштöм» («Три заячьих прыжка»).

9 класс

Легкая атлетика

Низкий старт до 30 м; длительный бег (высокий старт, бег по дистанции, финиширование); бег с ускорением до 80 м, скоростной бег до 70 м, бег в равномерном темпе: 1500 метров (девочки), 2000 метров (мальчики), кросс до 3 км.

Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись» и способом «ножницы»; прыжки в длину с места; прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».

Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние 16-18м – мальчики, 12-14м – девочки); метание на дальность с места и с разбега в 3-6 шагов.

Развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей: минутный бег; специальные беговые упражнения, многоскоки, броски набивных мячей весом до 3 кг, эстафеты и подвижные игры («Выбивала», «Защита крепости», «Подвижная цель», «Залпом, пли!», «Точно в цель»); старты из различных и.п. Варианты челночного бега; бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия; метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность, круговая тренировка.

Контрольные нормативы: челночный бег 3x10 м, сек; бег на 30м, бег на 60м, бег на 1000 и 2000м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту, метание мяча 150 г.

Тематический контроль по разделу «Легкая атлетика» (тест).

Спортивные игры

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей в спортивных играх: челночный бег сведением мяча. Эстафеты с мячом и без мяча.

Футбол, мини-футбол

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы; удар по летящему мячу средней частью подъема

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Двусторонние игры с использованием тактических приемов. Подвижная игра «Охотники и утки».

Тематический контроль по разделу «Футбол», «Мини-футбол» (тест).

Баскетбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.

Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мальчики). Бросок двумя руками от головы, по корзине с близкой дистанции (девочки). Штрафной бросок.

Действия трех нападающих против двух защитников.

Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.

Игра по правилам баскетбола.

Подвижные игры «Салки», «Бегуны», «Борьба за мяч».

Контрольные нормативы: «змейка» с ведением мяча 2×15 м (сек); челночный бег с ведением мяча 3×10 м (сек); штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий); передачи мяча в стену за 30 сек (кол-во передач); бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий); бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита. 6 бросков (кол-во попаданий).

Тематический контроль по разделу «Баскетбол» (тест).

Волейбол

Передача мяча у сетки. Передача в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Прием мяча, отраженного сеткой.

Прямой нападающий удар.

Комбинации из освоенных элементов.

Тактические действия в спортивной игре волейбол.

Игра по правилам волейбола. Подвижные игры: «Эстафеты с бегом», «Переправа через ручей», «Лабиринт».

Контрольные нормативы: передачи мяча с перемещением по зонам; нападающий удар с собственного подбрасывания из зоны 5 в зону 4, 1.

Тематический контроль по разделу «Волейбол» (тест).

Гандбол

Бросок из опорного положения с отклонением туловища.

Взаимодействие вратаря с защитником.

Взаимодействие трех игроков.

Двусторонние игры. Подвижные игры: «Пятнашки», «Борьба за мяч».

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения.

Акробатика: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики); равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (девочки).

Акробатические комбинации.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения на гимнастическом бревне – девочки. Комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения на гимнастических кольцах (мальчики). Комбинации на гимнастических кольцах.

Опорные прыжки: мальчики –прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки – прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с набивным и большим мячом, с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Контрольные нормативы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание (мальчики); поднимание туловища 30 с; прыжки на скакалке 30 сек.; наклон туловища вперед см.

Тематический контроль по разделу «Гимнастика с основами акробатики» (тест).

Лыжная подготовка

Разучивание и совершенствование ранее изученных лыжных ходов, технику подъемов, спусков, торможений и преодоление препятствий.

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные (переход без шага, переход через шаг). Преодоление контруклона.

Ходьба на лыжах, прохождение дистанции 5 км, прохождение дистанции с ускорением, *поход на лыжах (ЭС)*. Эстафеты на лыжах, подвижные игры: «Гонки с выбыванием», «Все по местам», «Нападение акулы», «Салки на горке», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Контрольные нормативы: бег на лыжах 1 км, бег на лыжах 2 км, бег на лыжах 3 км.

Тематический контроль по разделу «Лыжная подготовка» (тест).

Президентские состязания

Бег на 1000 м, 60 м. Челночный бег 3х10 м. Подтягивание (м). Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (д). Прыжок в длину с места. Подъем туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения «сидя».

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Бег на 60м, 2000 или 3000м; прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места; метание мяча 150 г; подтягивание на высокой (мальчики) и низкой перекладине (девочки); наклон вперед с прямыми ногами; бег на лыжах 3км или 5км

Коми национальные игры

«Сарён ворсём» («В царя»), «Дясьём» («Состязания в косьбе»), «Сяръясьём» («Игра в шар» («Городок»)), «Метание танзая на хорей» («Метание аркана на палку, которой погоняют оленей»), «Стрöитам чом» («Строим чум»), «Мачён ворсём» («Игра в мяч»).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.75			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.75			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.75			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.75			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Знакомство С	1			https://resh.edu.ru/subject/

	понятием " физкультурно-оздоровительная .				9/5/
1.2	Упражнение утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.3	Упражнение на развитие гибкости	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.4	Упражнение на развитие координации	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.5	Упражнение на формирование телосложения	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.6	Модуль "Гимнастика ". Знакомство с понятием " спортивно-оздоровительная деятельность	1.25			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.7	Модуль "Гимнастика" Кувырок в вперед в группировке	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.8	Модуль "Гимнастика " Кувырок назад в группировке	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.9	Модуль " Гимнастика " Опорный прыжок на гимнастического козла	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.10	Модуль " Гимнастика" Гимнастическая комбинация на низком	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	гимнастическом бревне				
1.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1.5			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.15	Модуль «Зимние	2			https://resh.edu.ru/subject/

	<p>виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости</p>				9/5/
1.16	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания</p>	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.17	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона</p>	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.18	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</p>	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.19	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительны</p>	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	х и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол				
1.20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	действий игры волейбол				
1.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.75			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительны х и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.28	Модуль «Спортивные	0.75			https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	игры. Футбол». Ведение футбольного мяча				
1.29	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		47			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Режим дня и его значения для современного школьника	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.5	Упражнение для профилактики нарушения осанки	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.6	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	функциональной пробы				
Итого по разделу		3			
Раздел 3. Спорт.					
3.1	Физическая подготовка : освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	15			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.75			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.2	с Знакомство системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.75			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в	0.75			https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	жизнедеятельности современного человека				
1.4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.75			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.3	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.4	Осанка как показатель физического	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	развития и здоровья школьника				
2.5	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.6	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.2	Упражнения утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.3	Упражнения на	1.75			https://resh.edu.ru/subject/

	развитие гибкости				9/6/
1.4	Упражнения на развитие координации	1.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/6/
1.5	Упражнения на формирование телосложения	1.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/6/
1.6	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность	1.25			https://resh.edu.ru/subject/ 9/6/
1.7	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/6/
1.8	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/6/
1.9	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического	1.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/6/

	козла				
1.10	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.13	Модуль «Лёгкая	1.5			https://resh.edu.ru/subject/

	<p>атлетика».</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</p>				9/6/
1.14	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Метание малого мяча на дальность</p>	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.15	<p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами</p>	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости				
1.16	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.17	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол				
1.20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.22	Модуль	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	«Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе				
1.23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	руками сверху				
1.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.75			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	действий игры футбол				
1.28	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	0.75			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.29	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		47			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
Итого по разделу		0			
Раздел 3. Спорт					
3.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности	15			https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	и и нормативных требований комплекса ГТО				
Итого		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.75			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.75			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.3	Знакомство с понятием "здоровый образ жизни" и значением здорового образа жизни в	0.75			https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	жизнедеятельности современного человека				
1.4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.75			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.3	Физическое развитие человека и его факторы, влияние на его показатели	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.4	Осанка как пользователь физического	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	развития и здоровья школьника				
2.5	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.6	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Знакомство с понятием "физкультурно-оздоровительная деятельность"	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.2	Упражнения утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.3	Упражнения на	1.75			https://resh.edu.ru/subject/

	развитие гибкости				9/7/
1.4	Упражнения на развитие координации	1.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/7/
1.5	Упражнения на формирование телосложения	1.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/7/
1.6	Модуль "Гимнастика". Знакомство с понятием "спортивно- оздоровительная деятельность"	1.25			https://resh.edu.ru/subject/ 9/7/
1.7	Модуль "Гимнастика". Кувырок вперед в группировке	1.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/7/
1.8	Модуль "Гимнастика". Кувырок назад в группировке	1.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/7/
1.9	Модуль "Гимнастика". Опорный прыжок	1.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/7/
1.10	Модуль	1.75			https://resh.edu.ru/subject/

	"Гимнастика ". Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.				9/7/
1.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с	1.5			https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей				
1.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.15	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в	2			https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	передвижении на лыжах для развития выносливости				
1.16	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.17	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями	2			https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол				
1.20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.22	Модуль «Спортивные игры.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе				
1.23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2			https://resh.edu.ru/subject/9/7/

1.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2			https://resh.edu.ru/subject/ 9/7/
1.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/7/
1.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительны х и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5			https://resh.edu.ru/subject/ 9/7/

1.28	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	0.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/7/
1.29	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0.5			https://resh.edu.ru/subject/ 9/7/
Итого по разделу		47			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленност и и нормативных требований комплекса ГТО	15			https://resh.edu.ru/subject/ 9/7/
Итого по разделу		15			

Раздел 3. Название				
Итого	0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0		

8 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
1.2	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.75			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
1.3	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.75			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
1.4	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и	0.75			https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	значением здорового образа жизни в жизнедеятельнос ти современного человека				
1.5	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/8/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	0			https://resh.edu.ru/subject/ 9/8/
1.2	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5			https://resh.edu.ru/subject/ 9/8/
1.3	Самостоятельное составление индивидуальног о режима дня	0.5			https://resh.edu.ru/subject/ 9/8/
1.4	Физическое развитие	0.5			https://resh.edu.ru/subject/ 9/8/

	человека и факторы, влияющие на его показатели				
1.5	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
1.6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
1.7	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. физическое совершенствование					
2.1	Знакомство с понятием «физкультурно-	1			https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	оздоровительная деятельность				
2.2	Упражнения утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.3	Упражнения на развитие гибкости	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.4	Упражнения на развитие координации	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.5	Упражнения на формирование телосложения	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.6	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.7	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.8	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	группировке				
2.9	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.10	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.12	Модуль «Лёгкая	2			https://resh.edu.ru/subject/

	атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции				9/8/
2.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1.5			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.15	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с	2			https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	<p>рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости</p>				
2.16	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания</p>	2			<p>https://resh.edu.ru/subject/9/8/</p>
2.17	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона</p>	2			<p>https://resh.edu.ru/subject/9/8/</p>
2.18	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача</p>	2			<p>https://resh.edu.ru/subject/9/8/</p>

	баскетбольного мяча двумя руками от груди				
2.19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.21	Модуль «Спортивные игры.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места				
2.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/8/

2.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2			https://resh.edu.ru/subject/ 9/8/
2.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2			https://resh.edu.ru/subject/ 9/8/
2.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/8/
2.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с	0.5			https://resh.edu.ru/subject/ 9/8/

	рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол				
2.28	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	0.75			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого		47			
Раздел 3. спорт					
3.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности	15			https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	и и нормативных требований комплекса ГТО				
Итого		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

9 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0			https://resh.edu.ru/subject/ 9/9/
1.2	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/9/
1.3	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/9/
1.4	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и	0.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/9/

	значением здорового образа жизни в жизнедеятельнос ти современного человека				
1.5	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0			https://resh.edu.ru/subject/ 9/9/
2.2	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5			https://resh.edu.ru/subject/ 9/9/
2.3	Самостоятельное составление индивидуальног о режима дня	0.5			https://resh.edu.ru/subject/ 9/9/
2.4	Физическое развитие человека и	0.5			https://resh.edu.ru/subject/ 9/9/

	факторы, влияющие на его показатели				
2.5	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.7	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0			https://resh.edu.ru/subject/9/9/

1.2	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.3	Упражнения утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.4	Упражнения на развитие гибкости	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.5	Упражнения на развитие координации	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.6	Упражнения на формирование телосложения	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.7	3.6. Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1.25			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.8	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/9/

1.9	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.10	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.11	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных	1.75			https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	занятиях лёгкой атлетикой				
1.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1.5			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9/

1.16	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.17	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.18	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.19	Модуль «Спортивные	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	<p>игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</p>				
1.20	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительны х и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</p>	2			<p>https://resh.edu.ru/subject/9/9/</p>
1.21	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</p>	2			<p>https://resh.edu.ru/subject/9/9/</p>

1.22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2			https://resh.edu.ru/subject/ 9/9/
1.23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2			https://resh.edu.ru/subject/ 9/9/
1.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительны х и подводящих упражнений для освоения технических	1.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/9/

	действий игры волейбол				
1.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2			https://resh.edu.ru/subject/ 9/9/
1.26	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2			https://resh.edu.ru/subject/ 9/9/
1.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/9/
1.28	Модуль «Спортивные	0.75			https://resh.edu.ru/subject/ 9/9/

	игры. Футбол». Ведение футбольного мяча				
1.29	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.30	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0.5			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		47			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Физическая подготовка:	15			https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленност и и нормативных требований комплекса ГТО				
Итого по разделу	15				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт, бег с ускорением (30 м). Встречная эстафета. Стартовая диагностика	1			
2	Бег на результат (30 м). финиширование, специальные беговые упражнения, Эстафетный бег.	1			
3	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных	1			

	возможностей. Подвижная игра «Снайпера»				
4	Метание малого мяча	1			
5	Бег 1000 м.на результат. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	1			
6	Бег в равномерном темпе 10-12 минут. Овладение техникой	1			
7	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Удары по неподвижному мячу.	1			
8	Стойки игрока. Ускорения, старты из различных положений. Удары по катящемуся	1			

	мячу.				
9	Перемещения в стойке. Комбинации из элементов передвижения. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			
10	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1			
11	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	1			
12	Вырывание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Развитие координационных	1			

	качеств.				
13	Вырывание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Развитие координационных качеств.	1			
14	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1			
15	Комбинация из освоенных элементов. Игра в мини-баскетбол.	1			
16	Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Правила соревнований	1			
17	Комбинации из освоенных элементов – ловля, передача, ведение,	1			

	бросок.				
18	Развитие тактических и координационных качеств.	1			
19	Комбинации из освоенных элементов – ловля, передача.	1			
20	Перестроение в колонны, шеренгу. Инструктаж по ТБ. Игра «Снайпера»	1			
21	Кувырок вперед, назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1			
22	«Мост», стойка на лопатках. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1			
23	Разучивание комбинации в целом. Повороты	1			

	на месте.				
24	Смешанные висы (разновысокие и параллельные брусья). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1			
25	Сочетания различных положений рук, ног, туловища на перекладине (м), брусья р/в (д). Развитие силовых способностей.	1			
26	Разучивание комбинации на перекладине (м), брусья разновысокие (д).	1			
27	Выполнение комбинации. Развитие силовых способностей.	1			
28	Прыжок ноги врозь. ОРУ с	1			

	гимнастическими палками. Развитие силовых способностей.				
29	Разучивание комбинации на параллельных брусьях (м),бревно (д). Развитие координационных способностей.	1			
30	Совершенствование комбинации на параллельных брусьях (м),бревно (д).Эстафеты с обручем.	1			
31	Комбинация на параллельных брусьях (м),бревно (д).	1			
32	Лазание по канату в 3 приема. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Снайпера»	1			
33	ОРУ с предметами.	1			

	<p>Развитие силовых способностей.</p> <p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Эстафета.</p>				
34	<p>Одновременный бесшажный ход с использованием небольшого уклона местности.</p> <p>Прохождение дистанции до 1000 м</p>	1			
35	<p>Подъем ёлочкой на склон до 45°.</p> <p>Спуски со склонов до 45° в средней стойке.</p> <p>Прохождение дистанции до 2 км.</p>	1			
36	<p>Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке.</p> <p>Прохождение</p>	1			

	дистанции до 2 км с попеременной скоростью.				
37	Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности	1			
38	Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км - мальчики	1			
39	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м	1			
40	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Лыжные гонки.	1			
41	Бесшажный одновременный	1			

	ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м.				
42	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км	1			
43	Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов	1			
44	Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1			
45	Техника спуска в средней стойке, подъем полу елочкой,	1			

	торможение плугом.				
46	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Прохождение дистанции до 2 км	1			
47	Прохождение дистанции 3 км.	1			
48	Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м. Соревнование на дистанции 500 м – девочки и 1 км – мальчики.	1			
49	Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м	1			
50	Стойка игрока. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	1			
51	Перемещение в стойке приставными шагами. Ходьба,	1			

	бег и выполнение заданий.				
52	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1			
53	Выполнение игровых заданий. Остановка, ускорение. Комбинации из освоенных элементов	1			
54	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Развитие скоростно-силовых качеств	1			
55	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ОРУ в движении.	1			

	Развитие скоростно-силовых качеств				
56	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» Приземление. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
57	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» Приземление. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
58	Пионербол с элементами волейбола.	1			

	Игровые задания				
59	Упражнения по совершенствованию техники перемещения и владения мячом. Бег с изменением скорости. Прыжки в заданном ритме.	1			
60	Игры по упрощенным правилам мини-волейбола. Игровые задания.	1			
61	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	1			
62	Встречная эстафета (передача палочки).	1			
63	Бег на результат (60 м). Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	1			

64	Бег под гору. Подвижная игра «Снайпера». Развитие выносливости.	1			
65	ОРУ. Бег 1500 м.на результат	1			
66	Упражнения на развитие двигательных качеств.	1			
67	Игры по упрощенным правилам мини- волейбола. Игровые задания.	1			
68	Промежуточная аттестация.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Высокий старт. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; Инструктаж по ТБ. Входящий мониторинг.	1			
2	Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета	1			
3	Метание малого мяча. Встречная эстафета.	1			
4	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 8-10	1			

	<p>м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>				
5	<p>Бег в равномерном темпе. Бег 1200 м. ОРУ. Развитие выносливости.</p>	1			
6	<p>Бег 1000 метров на результат. Овладение техникой длительного бега.</p>	1			
7	<p>Бег под гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости</p>	1			
8	<p>Прыжок в длину с места. Пионербол.</p>	1			
9	<p>Стойки игрока. Ускорения, старты из различных положений. Удары по катящемуся</p>	1			

	мячу.				
10	Перемещения в стойке. Комбинации из элементов передвижения. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1			
11	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1			
12	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1			
13	Вырывание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Развитие	1			

	координационных качеств.				
14	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1			
15	Комбинации из освоенных элементов – ловля, передача, ведение, бросок.	1			
16	Развитие тактических и координационных качеств.	1			
17	Инструктаж по технике безопасности. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью).	1			
18	«Мост» из положения стоя (с помощью). Два кувырка вперед слитно. ОРУ с	1			

	мячом. Развитие координационных способностей				
19	Выполнение комбинации по акробатике. Эстафеты с обручем.	1			
20	Закрепление комбинации на перекладине(м), брусья разновысокие(д). Развитие силовых способностей.	1			
21	Совершенствование комбинации (м)-перекладина,(д)-брусья разновысокие. Помощь и страховка.	1			
22	Выполнение комбинации (м)-перекладина,(д)-брусья разновысокие.	1			
23	Прыжки с	1			

	пружинного гимнастического мостика. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей				
24	Опорный прыжок. Развитие силовых и координационных способностей	1			
25	Разучивание комбинации на параллельных брусьях (м), бревно (д). Развитие координационных способностей.	1			
26	Закрепление комбинации на параллельных брусьях (м), бревно (д).ОРУ с гимнастическими палками.	1			
27	Совершенствовани е комбинации на параллельных	1			

	брусьях (м), бревно (д).Эстафеты с обручем.				
28	Комбинация на параллельных брусьях (м),бревно (д).	1			
29	Лазание по канату в 3 приема. Развитие координационных способностей. Игра «Снайпера»	1			
30	Прохождение полосы препятствий. Развитие силовых способностей.	1			
31	Инструктаж по ТБ.Одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета.	1			
32	Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Прохождение	1			

	дистанции 1500 м				
33	Одновременный бесплажный ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 1000 м	1			
34	Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью.	1			
35	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью. Игра «С горки на горку»	1			
36	Техника торможения упором, прохождение дистанции до 3 км.	1			
37	Прохождение дистанции до 3,5 км с применением	1			

	изученных ходов в соответствии с рельефом местности				
38	Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км - мальчики	1			
39	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, игра «Остановка рывком»	1			
40	Повороты упором вправо и влево при спусках с горки. Лыжные гонки.	1			
41	Второе соревнование на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики.	1			
42	Одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета.	1			
43	Одновременный	1			

	бесшажный ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 1000 м.				
44	Техника торможения упором. Прохождение дистанции до 3,5 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности	1			
45	Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение упором, прохождение дистанции до 3 км	1			
46	Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км - мальчики.	1			
47	Повороты упором	1			

	<p>вправо и влево при спусках с горки.</p> <p>Прохождение дистанции до 2 км.</p> <p>Игра «Эстафета с передачей палок»</p>				
48	<p>Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, игра «Остановка рывком».</p>	1			
49	<p>Стойка игрока.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху вперед.</p> <p>Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол</p>	1			
50	<p>Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.</p> <p>Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»</p>	1			

51	Перемещение в стойке приставными шагами. Ходьба, бег и выполнение заданий.	1			
52	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. Правила соревнований по прыжкам в высоту	1			
53	Переход через планку. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
54	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» Развитие	1			

	скоростно-силовых качеств				
55	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1			
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			
59	Выполнение игровых заданий. Остановка, ускорение. Комбинации из освоенных элементов.	1			
60	Передача мяча сверху двумя	1			

	руками на месте. Передача мяча над собой и через сетку.				
61	Пионербол с элементами волейбола. Игровые задания. Прыжок в длину с места.	1			
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			
63	Упражнения по совершенствованию техники перемещения и владения мячом. Бег с изменением скорости. Прыжки в заданном ритме.	1			
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи	1			

	мяча снизу и сверху				
65	Игры по упрощенным правилам мини-волейбола. Игровые задания.	1			
66	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1			
67	Бег на результат (60 м). Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1			
68	Промежуточная аттестация.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы	
1	Высокий старт 30 м. Стартовый разгон. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Входящий мониторинг.	1			
2	Встречные эстафеты. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1			
3	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие	1			

	скоростных качеств				
4	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров.	1			
5	Специальные беговые упражнения. Метание мяча.	1			
6	Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места.	1			
7	Специально беговые упражнения. Развитие координации. Бег по пересечённой местности.	1			
8	Развитие выносливости. Бег 2000 метров.	1			
9	Стойки игрока. Удар по катящемуся мячу внутренней частью	1			

	подъема.				
10	Перемещения игрока. Ускорения, старты. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1			
11	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	1			
12	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Подъем туловища за 30 секунд.	1			
13	Броски мяча с места и в движении с пассивным противодействием	1			
14	Закрепление техники перемещения и владения мячом. Игровые задания.	1			
15	Тактика	1			

	свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиции.				
16	Комбинации из освоенных элементов ловли, передачи, ведения, бросков. Игра в мини-баскетбол	1			
17	Инструктаж по ТБ. Разучивание комбинации перекладина (м.), брусья разновысокие (д.) Развитие силовых способностей.	1			
18	Совершенствование комбинации перекладина (м.), брусья разновысокие (д.).	1			
19	ОРУ с предметами. Опорный прыжок.	1			

	Развитие координационных способностей.				
20	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м).Кувырок вперед сед.»Мост».(д). ОРУ с мячом.	1			
21	Выполнение комбинации в целом. Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1			
22	Лазание по канату в 3 приема. Развитие координационных способностей. Игра «Снайпера»	1			
23	Оценка выполнения акробатических упражнений.	1			
24	Разучивание комбинации брусья	1			

	параллельные (м),бревно (д). Развитие координационных способностей.				
25	Закрепить упражнения на брусьях(м),бревно (д) пройденные на предыдущих уроках. Познакомить с соединением из 3 элементов	1			
26	Совершенствовать элементы на гимнастическом бревне(шаги, прыжки, повороты, соскок).брусья (м).	1			
27	Оценка выполнения комбинации.	1			
28	Наклон вперед из положения стоя. Комплекс упражнений с набивными мячами	1			

	2 кг.				
29	Гимнастическая полоса препятствий. Провести игру-эстафету с преодолением 2-3 препятствий	1			
30	Гимнастическая полоса препятствий. Провести учет (пресс за 30 сек.). Провести игру-эстафету с преодолением 2-3 препятствий.	1			
31	Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствовани е техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах.	1			
32	Повторение	1			

	техники двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 2 км				
33	Оценка техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Прохождение дистанции 2 км	1			
34	Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км.	1			
35	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременный одношажный ход. Игра «Гонки с	1			

	преследованием»				
36	Поворот на месте махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км.	1			
37	Техника катания с горок. Прохождение дистанции 3 км.	1			
38	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, игра «Гонки с преследованием»	1			
39	Контрольный урок на дистанцию 2 км – девочки и 3 км – мальчики.	1			
40	Лыжные гонки 1 км.	1			
41	Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, Пройти дистанцию до 2 км со средней	1			

	скоростью.				
42	Оценивание результата на дистанцию 2 км. Совершенствовать технику катания с гор.	1			
43	Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	1			
44	Провести эстафету(по кругу) с дистанцией до 200м.	1			
45	Совершенствовани е техники торможения плугом и упором. Прохождение 2 км с переменной	1			

	скоростью.				
46	Контрольный урок на дистанцию 2 км – девочки и 3 км – мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков.	1			
47	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, игра «Гонки с преследованием».	1			
48	Провести эстафету(по кругу) с дистанцией до 100 м. Катание с гор.	1			
49	Стойки игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	1			
50	Передача мяча сверху двумя	1			

	руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам»				
51	Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	1			
52	Разучивание прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Правила соревнований	1			
53	Закрепление прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые	1			

	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.				
54	Совершенствовани е прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	1			
55	Комбинации из освоенных элементов (прием — передача — удар). Игра по упрощенным правилам	1			
56	Выполнение игровых заданий. Остановка, ускорение. Комбинации из освоенных элементов.	1			
57	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой и через	1			

	сетку.				
58	Упражнения по совершенствованию техники перемещения и владения мячом. Бег с изменением скорости. Прыжки в заданном ритме.	1			
59	Выполнение игровых заданий. Остановка, ускорение. Комбинации из освоенных элементов	1			
60	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	1			
61	Игра в волейбол. Игровые задания.	1			
62	Бег по пересеченной местности. Передача эстафетной	1			

	палочки.				
63	Бег (1000 м). Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1			
64	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
65	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1			
66	Бег на 1500 м.	1			
67	Упражнения на развитие двигательных качеств.	1			
68	Промежуточная аттестация.	1			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
---	----	---	---	--

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Низкий старт (30 метров). Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Входящий мониторинг.	1			
2	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1			
3	Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. Правила использования легкоатлетических	1			

	упражнений для развития скоростно-силовых качеств				
4	Техника выполнения метания гранаты. Развитие силовых качеств.	1			
5	Специальные беговые упражнения. Развитие координации. Бег по пересеченной местности.	1			
6	Техника выполнения метания гранаты. Бег 1000 метров.	1			
7	Бег в равномерном темпе мальчики до 15 мин., девочки – до 10 мин. Правила соревнований. Развитие выносливости	1			
8	Бег (1500 м - д.,	1			

	2000 м.). ОРУ. Правила соревнований. Развитие выносливости				
9	Совершенствовани е стойки игрока. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Комбинации из различных приемов	1			
10	Ведение мяча с сопротивлением. Прыжок в длину с места.	1			
11	Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1			
12	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника в парах, тройках, квадрате,	1			

	круге.				
13	Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов. Сгибание и разгибание в упоре лежа.	1			
14	Закрепление техники перемещения и владения мячом. Игровые задания.	1			
15	Отработка взаимодействия игроков. Игровые задания. Игра в баскетбол	1			
16	ОРУ на месте. Техника безопасности. Разучивание комбинации Перекладина (м.). Брусья разновысокие (д.).	1			
17	Совершенствовани е комбинации. М.–	1			

	перекладина Д. - брусья р/в.				
18	Выполнение комбинации. М. – перекладина Д. - брусья р/в. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1			
19	Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
20	ОРУ с предметами. Эстафеты. Наклон вперед из положения стоя - гибкость.	1			
21	Отработка прыжков: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок	1			

	боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.				
22	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Лазание по канату в два-три приема.	1			
23	Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	1			
24	Разучивание акробатическое соединение. Совершенствование упражнений на бревне, лазание.	1			
25	Совершенствование соединения из 3-4 элементов, лазание по канату.	1			
26	Совершенствование упражнений на бревне - девочки, мальчики на	1			

	бруснях. Развитие гибкости.				
27	Совершенствование соединения на снарядах. ОРУ с гимнастической палочкой.	1			
28	Полоса препятствий Провести учет в подтягивании на перекладине.	1			
29	Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, Прохождение дистанции 1 км	1			
30	Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы.	1			
31	Одновременные	1			

	ходы. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами.				
32	Одновременный одношажный ход. Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км.	1			
33	Коньковый ход. Торможение и поворот плугом.	1			
34	Техника ходов, спуски, подъемы. Прохождение дистанции 4 км. Игра «Как по часам»	1			
35	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, игра «Гонки с выбыванием»	1			
36	Прохождение дистанции до 4,5	1			

	км. Лыжные гонки.				
37	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1			
38	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.	1			
39	Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 1,5 км-мальчики.	1			
40	Контрольная гонка 2 км. Повторение ранее пройденных ходов, спусков и подъемов.	1			
41	Оценивание техники спусков с поворотами. Прохождение дистанции 2км.	1			

42	Прохождение дистанции 2км со средней скоростью по пересеченной местности.	1			
43	Прохождение дистанции 3км со средней скоростью по пересеченной местности	1			
44	Спуск с горы с препятствиями. Эстафеты.	1			
45	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, игра «Гонки с преследованием»	1			
46	Совершенствовать навыки катания с горок.2.Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью	1			
47	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по	1			

	упрощенным правилам				
48	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прыжок в длину с места.	1			
49	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам	1			
50	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	1			
51	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1			
52	Прыжок в высоту с 11-13 беговых	1			

	шагов.				
53	Прием подачи. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1			
54	Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1			
55	Совершенствовани е техники пройденных элементов в и волейболе.	1			
56	Учебно- тренировочная игра в волейбол.	1			
57	Передача мяча над собой и через сетку.	1			

58	Совершенствовани е техники пройденных элементов.	1			
59	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1			
60	Упражнения для развития скоростных качеств. Бег на результат 30 м.	1			
61	Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег 1000м.	1			
62	Бег на результат 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1			
63	Бег на результат (60 м). ОРУ.	1			

	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств				
64	Бег на результат 2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1			
65	Бег на результат (100 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1			
66	Бег (1500 м - д., 2000 м.). ОРУ. Правила соревнований. Развитие выносливости	1			
67	Круговая	1			
68	Промежуточная	1			

	аттестация				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ. Входящий мониторинг..	1			
2	Финиширование. Развитие скоростных качеств.	1			
3	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1			
4	Бег по дистанции (70-80 м). Развитие скоростных качеств.	1			
5	Бег на результат (30 м). Развитие скоростных качеств	1			
6	Бег на результат (60 м). Развитие скоростно- силовых качеств. Метание гранаты на точность.	1			
7	Метание гранаты на дальность с разбега. Специальные беговые	1			

	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств				
8	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета.	1			
9	Прыжок в длину с места на результат. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
10	Совершенствование стойки и перемещений игрока.	1			
11	Ускорения, старты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения	1			
12	Ведение мяча с сопротивлением. Прыжок в длину с места.	1			
13	Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			
14	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением	1			

	защитника в парах, тройках, квадрате, круге.				
15	Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов. Стигание и разгибание в упоре лежа. 1 ч	1			
16	Закрепление техники перемещения и владения мячом. Игровые задания.	1			
17	Отработка взаимодействия игроков. Игровые задания. Игра в баскетбол.	1			
18	Техника безопасности. ОРУ с гимнастическими палками. Разучивание комбинации М.-перекладина, Д.-брусья р/в.	1			
19	Совершенствование комбинации М.-перекладина, Д.-брусья р/в.	1			
20	Техника выполнения висов и упоров.	1			
21	ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			

	Опорный прыжок.				
22	Оценка опорного прыжка. ОРУ в парах. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
23	Разучивание комбинации по акробатике. Развитие координационных способностей	1			
24	Совершенствование комбинации. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1			
25	Комбинация из акробатических элементов.	1			
26	Разучивание комбинации на бревне (д), брусья параллельные (м). Развитие координационных способностей.	1			
27	Совершенствование комбинации. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1			
28	Комбинация из	1			

	разученных элементов.				
29	Полоса препятствий Провести учет в подтягивании на перекладине.	1			
30	Полоса препятствий. Повторить упражнения с набивными мячами, увеличив их интенсивность и количество.	1			
31	Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, Прохождение дистанции 1 км 1 ч	1			
32	Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. 1 ч	1			
33	Одновременные ходы. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами. 1 ч	1			
34	Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и	1			

	подъемов, поворот плугом. 1 ч				
35	Одновременный одношажный ход. Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км. 1 ч	1			
36	Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. 1 ч	1			
37	Техника ходов, спуски, подъемы. Прохождение дистанции 4 км. Игра «Как по часам» 1 ч	1			
38	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, игра «Гонки с выбыванием» 1 ч	1			
39	Прохождение дистанции до 4,5 км. Лыжные гонки. 1 ч	1			
40	Контрольный урок Техника ходов, спуски, подъемы. Прохождение дистанции 4 км 1 ч	1			
41	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности. 1 ч	1			

42	Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 1,5 км- мальчики. 1 ч	1			
43	Контрольная гонка 2 км. Повторение ранее пройденных ходов, спусков и подъемов. 1 ч	1			
44	Оценивание техники спусков с поворотами. Прохождение дистанции 2км. 1 ч	1			
45	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, игра «Гонки с преследованием» 1 ч	1			
46	Техника ходов, спуски, подъемы. Прохождение дистанции 3 км.	1			
47	Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью по пересеченной местности 1 ч	1			
48	Совершенствование стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам	1			
49	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра	1			

	по упрощенным правилам				
50	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели Игра по упрощенным правилам	1			
51	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
52	Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1			
53	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1			
54	Совершенствование техники передвижения. Игра в волейбол Игра по упрощенным правилам	1			
55	Совершенствование комплексного восприятия игры. Круговая	1			

	тренировка.				
56	Двусторонняя игра (5-7 мин). Игровые задания.	1			
57	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1			
58	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача.	1			
59	Нападающий удар при встречных передачах. Двусторонняя игра в волейбол.	1			
60	Совершенствование техники передвижения. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1			
61	Упражнения для развития скоростных качеств. Бег на результат 30 м.	1			
62	Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег 1000 м.	1			
63	Бег на результат (2000 м). Развитие выносливости	1			

64	Бег на результат (100 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1			
65	Упражнения на развитие двигательных качеств.	1			
66	Круговая	1			
67	Игровая	1			
68	Промежуточная аттестация.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение

1. Учебно- методический комплект для учителя: Примерные программы основного общего образования. Физическая культура М.: Просвещение, 2010. – 64с. – (Стандарты второго поколения).
2. Учебно- методический комплект для ученика: Физическая культура 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239с.: ил. Физическая культура 8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций/В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 256с.: ил.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал.

Для проведения занятий по программам «Лёгкая атлетика» и «Лыжи» используется школьный стадион, спортивный городок.

Для выполнения программы используется инвентарь и оборудование:

1	Ботинки лыжные	20
2	Лыжи	20
3	Крепления	20
4	Лыжные палки	20
5	Шарик для н/тенниса	15
6	Мяч волейбольный	15
7	Волейбольная сетка	1
8	Мяч баскетбольный	15
9	Щит баскетбольный	2
10	Сетка баскетбольная	2
11	Мяч футбольный	15
12	Ворота футбольные	4
13	Насос для накачивания мячей	1
14	Мяч набивной	10
15	Канат для перетягивания	1
16	Канат для лазанья	1
17	Мат гимнастический	15
18	Перекладина	1
19	Кольца гимнастические	1
20	Козел гимнастический	1
21	Конь гимнастический	1
22	Бревно гимнастическое	1
23	Мостик подкидной	1
24	Обруч	10
25	Коврик гимнастический	5
26	Палка гимнастическая	18
27	Стенка гимнастическая	4
28	Скакалки	20
29	Конус сигнальный	12
30	Турник навесной	1
31	Малый мяч (150 г) для метания	2
32	Гранаты для метания	4
33	Планка для прыжков в высоту	1
34	Стойки для прыжка в высоту	2

35	Эстафетные палочки	2
36	Рулетка измерительная (5 м)	1
37	Секундомер	1

Планируемые результаты изучения

5 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;

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;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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;

Физическое совершенствование

- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на 30 м;
- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять передвижения попеременным двухшажным ходом;
- Выполнять основные технические действия и приёмы в спортивных играх:
 - футбол - удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток;
 - баскетбол - стойки и перемещения.

Выпускник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега

6 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- выделять исторические этапы развития физической культуры;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

Физическое совершенствование

- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на 60 м;
- Выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках в длину;
- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом;
- Выполнять основные технические действия и приёмы в спортивных играх:
 - футбол - передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с;
 - баскетбол - челночный бег с ведением мяча 3×10 м (сек);
 - волейбол - передачи мяча сверху над собой (15 раз);
 - гандбол - броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый угол);

Выпускник получит возможность научиться:

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

7 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- характеризовать основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе;

Выпускник получит возможность научиться:

- устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на 300 м;
- Выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках в высоту;
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Преодолевать спуск в основной стойке.
- Выполнять основные технические действия и приёмы в спортивных играх:
 - футбол - жонглирование мячом (кол-во раз);
 - баскетбол - «змейка» с ведением мяча 2×15 м (сек);
 - волейбол - передачи мяча сверху с перемещением по зонам;
 - гандбол - броски мяча на дальность;
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств:
 - подтягивание (м);
 - сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (д).

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять судейство в волейболе.

8 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- излагать с помощью базовых понятий и терминов физической культуры особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- раскрывать взаимосвязь содержательных основ здорового образа жизни со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов оздоровительного массажа

Физическое совершенствование

- Выполнять легкоатлетические упражнения челночный бег 3x10 м;
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять торможения «плугом» на лыжах с пологого склона.
- Выполнять основные технические действия и приёмы в спортивных играх:
 - баскетбол - штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий);
 - волейбол - комбинированные передачи (одна сверху над собой, одна снизу (10 раз));
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств:
 - наклон туловища вперед, см.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья

9 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- выделять исторические этапы развития физической культуры;
- применять базовые понятия и термины физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге 1000 м;
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (переход с попеременных ходов на одновременные (переход без шага, переход через шаг))
- Выполнять основные технические действия и приёмы в спортивных играх:
 - баскетбол - бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита. 6 бросков (кол-во попаданий);
 - волейбол - нападающий удар с собственного подбрасывания из зоны 5 в зону 4, 1;

- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств:
 - поднятие туловища 30 с.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Критерии и нормы оценки достижения результатов освоения программы учебного предмета «физическая культура»

Оценка достижения результатов освоения программы учебного предмета «физическая культура» в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

К испытаниям по полной программе тестов допускаются учащиеся основных медицинских групп.

Оценивание уровня физической подготовленности учащегося ориентированно на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощряя его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. При этом обеспечивается каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на гибкие методы и средства обучения для учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей, учитывая интересы и склонности детей.

Методика оценки.

При достижении планируемых результатов освоения программы учащиеся получают положительную отметку по предмету «Физическая культура». Градация положительной отметки («1», «2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Критерии оценки (отметки) предметных результатов

Уровни учебных достижений учащихся	Нормы оценки предметных результатов	Оценка результата в и отметка
Базовый	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Самостоятельно воспроизводит большую часть учебного материала. – Соблюдает требования техники безопасности на уроках. – Демонстрирует понимание учебного материала, приводит примеры, использует полученные знания и умения в стандартных учебных ситуациях. – Выполняет двигательные действия, упражнения в основном правильно. – Организовывает место занятий, подбирает инвентарь в соответствии с инструкцией. – Самостоятельно подбирает упражнения на развитие конкретных физических способностей. 	Удовлетворительно Отметка «3»
Повышенный	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Владеет глубокими знаниями и умениями по предмету, приводит примеры из практики или своего личного опыта; умеет находить и анализировать дополнительную информацию, в т.ч. с помощью ИКТ. – Самостоятельно использует полученные знания и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности. – Демонстрирует владение техникой двигательного действия. – Самостоятельно организовывает место занятий, подбирает и использует инвентарь в соответствии с инструкцией. – Самостоятельно контролирует и оценивает выполнение задания. 	Хорошо Отметка «4»
Высокий	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Имеет системные знания и умения по предмету, осознанно использует их во всех ситуациях, в том числе проблемных. Логично излагает материал, приводит примеры из практики или своего личного опыта. – Самостоятельно выполняет двигательные действия или отдельные его элементы правильно, с соблюдением всех требований, четко, свободно, уверенно. – Демонстрирует высокий уровень физической подготовленности. 	Отлично Отметка «5»
Пониженный	<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Знает отдельные факты, правила, термины по отдельным разделам, темам. Приводит примеры, аргументы, несоответствующие учебной задаче или с помощью учителя. – Выполняет элементарные двигательные действия, выполняет двигательные действия с техническими ошибками, выполняет двигательные действия с помощью учителя. 	Неудовлетворительно Отметка «2»

	– Подбирает место занятия и инвентарь, не соответствующий содержанию учебной задачи или с помощью учителя.	
Низкий	Учащийся: – Имеет ограниченное представление о физической культуре и технике безопасности, называет специальные понятия, термины на бытовом уровне. – Нарушает правила техники безопасности. – Выполняет элементарные двигательные действия с грубыми ошибками, слабо пользуется мерами безопасности.	Плохо Отметка «1ФФ»

Критерии оценки при обучении баскетболу

Оценку за освоение технических действий на уроках баскетбола выставляются в зависимости от допущенных ошибок. Различаю существенные и мелкие ошибки.

Мелкими ошибками считаются небольшие неточности в технике выполнения отдельных элементов – незначительное отклонение от установленных требований (невысокая скорость, недостаточная амплитуда движений и т.д.).

Существенными ошибками считаются незначительные отклонения от установленных требований, снижающие конечный результат. За мелкую ошибку снимаются 0,5 балла, за существенную – 1,0 балл.

Оценка «5» – двигательное действие выполнено уверенно, непринужденно, в соответствии с требованиями к ученикам того или иного класса.

Оценка «4» – соблюдены основные требования, но допущены одна-две мелкие ошибки.

Оценка «3» – действие в основном выполнено, но допущены две существенные ошибки или одна существенная и одна-две мелкие ошибки.

Критерии оценки при обучении волейболу

Критерии оценки представляют собой требования к выполнению конкретного двигательного действия, направленного на решение определённой игровой задачи с учётом необходимого количества повторений.

5 класс.

Стойки и перемещения

Оценка «5» – двигательное действие выполнено уверенно, легко; «4» – допущены одна-три мелкие ошибки; «3» – действие выполнено правильно, но допущены две-три существенные ошибки; «2» – искажены основные положения техники перемещений и стоек.

Мелкими ошибками считаются: неполную амплитуду движения; недостаточное сгибание ног в коленных суставах; мышечное напряжение.

К существенным ошибкам относятся: чрезмерное напряжение мышц и статичность стойки; слишком сильный наклон вперёд; неправильную работу рук и ног, лишние движения.

6 класс

Передача мяча сверху двумя руками.

А) Передачи мяча в мишень на стене (10 раз) на точность.

Оценка «5» – 10 попаданий; «4» – 8; «3» – 6; «2» – 5 и менее.

Б) передачи мяча сверху над собой (15 раз).

Оценка «5» – 14; «4» – 12; «3» – 10; «2» – 6 раз.

Серийные передачи мяча над собой.

Критерии оценки: а) высота передачи не ниже 1 м; б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; в) количество передач;

Оценка «5» – 15 передач без ошибок с первой попытки; «4» – 15-10 передач с одной-двумя ошибками, не выполнены критерии а, г; «3» – 10-8 передач, две-три ошибки, не выполнены критерии а, б, г; «2» – менее 5 передач.

Передачи мяча в парах через сетку.

Критерии оценки: а) количество передач; б) правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; в) точность передач.

Оценка «5» – 10 передач с соблюдением всех критериев; «4» – 8 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии а, б; «3» – 5 передач, не выполнены критерии а, б, в; «2» – менее 5 передач, не выполнены критерии а, б, в.

7 класс

Передачи мяча сверху с перемещением по зонам.

Передачи мяча снизу с перемещением по зонам.

Критерии оценки: а) точность передач из зоны в зону; б) точность выхода к мячу, согласованность движений рук, ног, туловища; в) высота передач не ниже 1,5 м.

Оценка «5» – при выполнении соблюдены все критерии; «4» – не выполнены критерии а, в; «3» – не выполнены критерии а, б, в. Оценку «2» не ставлю, поскольку упражнение достаточно сложное.

Нижняя прямая подача мяча с 7 м на точность (7 попыток).

Критерии оценок: а) направление замаха руки при ударе – строго назад; б) высота подбрасывания мяча 15-20 см; в) точка удара по мячу – уровень пояса игрока; г) попадание мяча точно в зону.

Оценка «5» – из 7 попыток 5 подач без ошибок; «4» – 4 подачи, не выполнены критерии б, в; «3» – 3 подачи, не выполнены критерии б, в, г; «2» – 0 подач.

8 класс.

Передачи мяча сверху над собой (20 раз).

Передачи мяча снизу над собой (20 раз).

Комбинированные передачи (одна сверху над собой, одна снизу (10 раз)).

Приём мяча снизу с подачи.

Критерии оценки: а) точный приём, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; б) мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; в) правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; г) количество приёмов.

Оценка «5» – из 7 подач 5 приёмов без ошибок; «4» – из 7 подач 5 приёмов, не выполнен критерий б; «3» – из 7 подач 4 приёма, не выполнены критерии б, г; «2» – из 7 подач 2 приёма, не выполнены критерии а, б, в, г.

Нижняя прямая подача в зону (7 попыток).

Оценка «5» – из 7 попыток 6 подач без ошибок; «4» – 5; «3» – 3; «2» – менее 3 подач.

9 класс.

Передачи мяча с перемещением по зонам:

а) высокая передача сверху из зоны 1 в зону 2 (1-2); б) высокая, но короткая передача сверху из зоны 2-3; в) высокая передача сверху из зоны 3-4; передача над собой; г) длинная и высокая передача из зоны 4-5; передача мяча снизу над собой с перемещением в зону б-1.

Оценка «5» – упражнение выполнено правильно, без потерь мяча; «4» – упражнение выполнено с 1-2 потерями мяча, последовательность передач мяча в зону сохранена; «3» – неточность передач в зону, ошибки в технике выполнения передач; «2» – искажено все задание.

Нападающий удар с собственного подбрасывания из зоны 5 в зону 4, 1.

Критерии оценки: а) направление движения туловища во время напрыгивания (разбега); б) напрыгивание на пятки на обе ноги; в) замах рукой вверх-назад; г) попадание кистью по мячу.

Действия оцениваю из 5 попыток.

Оценка «5» – из 5 попыток 3 удара в зону; «4» – 2 удара в зону; «3» – 1 удар в зону; «2» – не выполнены все критерии.

Приём мяча после нападающего удара.

Это задание сочетаю с предыдущим.

Критерии оценки: а) правильное выполнение выхода к мячу, исходного положения; б) правильное выполнение стойки; в) точный приём, позволяющий направить мяч в зону 3 или 2; г) количество приёмов мяча.

Действия игрока оцениваю из 5 попыток.

Оценка «5» – из 5 попыток 5-4 раза мяч принят и направлен точно в зону без ошибок; «4» – 4-3 раза мяч оставлен в игре; «3» – 3-2 раза мяч оставлен в игре без доигровки.

Итоговая оценка достижения планируемых результатов освоения программы по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, динамика показателей физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка 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.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделов «Основы знаний», умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Контрольные нормативы

5 класс

оценки упр-я		Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовл-но	Отлично	Хорошо	Удовл-но
Легкая атлетика							
1	Бег 30 м, с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
2	Бег 60 м, с	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше
3	Бег 300 м, мин, с	1,07 и меньше	1,08-1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01-1,17	1,18 и больше
4	Бег 1000 м, мин, с	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
5	Бег 1500 м, мин, с	9,00 и меньше	9,01-10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51-9,59	10,00 и больше
6	Челночный бег 3X10	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и меньше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
7	Прыжок в длину с разбега, см	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше	339-261	260 и меньше
8	Прыжок в длину с места, см	164 и больше	123-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
9	Прыжок в высоту	105 и больше	100-85	80 и меньше	110 и больше	100-90	85 и меньше
10	Метание мяча (150г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше
Гимнастика с основами акробатики							
1	Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	110 и больше	109-91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
2	Подтягивание, кол-во раз	14 и больше	13-6	5 и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
3	Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (д)	26 и больше	25-11	10 и меньше	30 и больше	29-21	20 и меньше
4	Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз	16 и больше	10-15	9 и меньше	22 и больше	12-21	11 и меньше
5	Наклон вперед из положения «сидя».	15+	8	4-	10+	6	2-
7	Наклон вперед с прямыми ногами	См. в табл. «ГТО»					
Футбол							
1	Жонглирование мячом;	8	7-5	4	10	9-7	6
2	Передача мяча	12	11-8	7	15	14-11	10

	с 3м с отскоком от стены за 30 сек						
Баскетбол, волейбол							
	Стойки и перемещения	двигательное действие выполнено уверенно, легко	допущены отдельные мелкие ошибки	действие выполнено правильно, но допущены две-три существенные ошибки	двигательное действие выполнено уверенно, легко	допущены отдельные мелкие ошибки	действие выполнено правильно, но допущены две-три существенные ошибки
Лыжная подготовка							
1	Бег на лыжах 1 км	7,00 и меньше	7,01-8,00	8,01 и больше	6,30 и меньше	6,31-7,39	7,40 и больше
2	Бег на лыжах 2 км.	Без учета времени			–	–	–

Контрольные нормативы

6 класс

оценки упр-я		Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовл-но	Отлично	Хорошо	Удовл-но
Легкая атлетика							
1	Бег 30 м, с	5,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше
2	Бег 60 м, с	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0 и больше
3	Бег 300 м, мин, с	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00-1,14	1,15 и больше
4	Бег 1000 м, мин, с	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 и больше
5	Бег 1500 м, мин, с	8,15 и меньше	8,16-8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41-8,15	8,10 и больше
6	Челночный бег 3X10	8,4 и меньше	8,5-8,9	9,0 и больше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше
7	Прыжок в длину с разбега, см	330 и больше	329-231	230 и меньше	360 и больше	359-271	270 и меньше
8	Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178-140	139 и меньше	184 и больше	183-145	144 и меньше
9	Прыжок в высоту	110 и больше	105-90	85 и меньше	115 и больше	110-95	90 и меньше
10	Метание мяча (150г), м	23 и больше	22-16	15 и меньше	38 и больше	35-23	21 и меньше
Гимнастика с основами акробатики							
1	Прыжки через скакалку, кол-	115 и больше	114-96	95 и меньше	105 и больше	99-85	84 и меньше

	во раз в 1 мин						
2	Подтягивание, кол-во раз	15 и больше	14-7	6 и меньше	9 и больше	8-5	4 и меньше
	Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (д)	28 и больше	27-13	12 и меньше	32 и больше	31-23	22 и меньше
3	Поднимание туловища, кол-во раз	17 и больше	16-11	10 и меньше	23 и больше	22-13	12 и меньше
4	Наклон вперед из положения сидя	16+	9	5-	14+	6	2-
Футбол							
1	Жонглирование мячом, кол-во раз	10	9-7	6	12	11-9	8
2	Передача мяча с 3м с отскоком от стены за 30 сек	12	11-8	7	15	14-11	10
3	Удары на точность с 10м верхом по воротам из 5 попыток, кол-во раз	3	2	1	4	3	2
Баскетбол							
1	«Змейка» с ведением мяча 2 × 15 м (сек)	11,0	11,5	12,0	10,0	10,5	11,0
2	Челночный бег с ведением мяча 3 × 10 м (сек)	9,0	9,2	9,4	8,6	8,9	9,2
3	Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	4	3	5	4	3
4	Передачи мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	18	17	16	19	18	17
5	Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	4	3	5	4	3
6	Бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита. 6 бросков (кол-во попаданий)	2	1	1	3	2	1
Волейбол							

1	Передачи мяча в мишень на стене (10 раз) на точность	10	8	6	10	8	6
2	Передачи мяча сверху над собой (15 раз)	14	12	10	14	12	10
3	Серийные передачи мяча над собой	15 передач без ошибок с первой попытки	15-10 передач с одной-двумя ошибками, не выполнены критерии а, г*	10-8 передач, две-три ошибки, не выполнены критерии а, б, г	15 передач без ошибок с первой попытки	15-10 передач с одной-двумя ошибками, не выполнены критерии а, г	10-8 передач, две-три ошибки, не выполнены критерии а, б, г
4	Передачи мяча в парах через сетку	10 передач с соблюдением всех критериев	8 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии а, б	5 передач, не выполнены критерии а, б, в	10 передач с соблюдением всех критериев	8 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии а, б	5 передач, не выполнены критерии а, б, в

Гандбол

1	Броски мяча на дальность, м	20 и больше	19-15	14 и меньше	25 и больше	24-19	18 и меньше
2	Броски мяча в ворота на точность с 9м (по 5 попыток в каждый угол), кол-во раз	17 и больше	16-11	10 и меньше	18 и больше	17-12	11 и меньше
3	Передача мяча в стенку одной рукой сверху с 2м и ловля, кол-во раз за 10 сек	8 и больше	6-4	3 и меньше	8 и больше	7-5	4 и меньше

Лыжная подготовка

1	Бег на лыжах 2 км	14,30 и меньше	14,31-15,29	15,30 и больше	14,00 и меньше	15,01-14,59	15,00 и больше
2	Бег на лыжах 3 км.	Без учета времени			–	–	–

* критерии смотреть в программе в разделе критерии оценивания

7 класс

оценки упр-я	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовл-но	Отлично	Хорошо	Удовл-но
Легкая атлетика						

1	Бег 30 м, с	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1-5,8	5,9 и больше
2	Бег 60 м, с	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5-10,6	10,7 и больше
3	Бег 300 м, мин, с	1,01 и меньше	1,02-1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57-1,11	1,12 и больше
4	Бег 1000 м, мин, с	5,00 и меньше	5,05-7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21-6,15	6,16 и больше
5	Бег 1500 м, мин, с	7,30 и меньше	8,00-8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01-7,50	7,51 и больше
6	Челночный бег 3X10	8,2 и меньше	8,3-8,7	8,8 и меньше	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4 и больше
7	Прыжок в длину с разбега, см	350 и больше	349-241	240 и меньше	380 и больше	379-291	290 и меньше
8	Прыжок в длину с места, см	182 и больше	181-145	144 и меньше	195 и больше	194-160	159 и меньше
9	Прыжок в высоту	115 и больше	110-95	90 и меньше	125 и больше	120-105	100 и меньше
10	Метание мяча (150г), м	26 и больше	25-18	17 и меньше	39 и больше	38-26	25 и меньше
Гимнастика с основами акробатики							
1	Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	120 и больше	119-105	104 и меньше	105 и больше	104-95	94 и меньше
2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	16 и больше	15-8	7 и меньше	10 и больше	9-6	5 и меньше
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа, кол-во раз	-	-	-	См. в табл. «Президентские состязания»		
4	Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (д)	30 и больше	29-19	18 и меньше	-	-	-
5	Поднимание туловища, кол-во раз	18 и больше	17-12	11 и меньше	24 и больше	23-14	13 и меньше
6	Наклон вперед из положения сидя.	18+	10	6-	9+	5	0-
Футбол							
1	Жонглирование мячом, кол-во раз	12	11-9	8	15	14-11	10
2	Передача мяча с 3м с отскоком от стены за 30	17	16-13	12	22	21-15	14

	сек						
3	Удары на точность с 10м верхом по воротам из 5 попыток, кол-во раз	4	3	2	5	4	3
Баскетбол							
1	«Змейка» с ведением мяча 2 × 15 м (сек)	9,8	10,0	10,3	8,8	9,0	9,3
2	Челночный бег с ведением мяча 3 × 10 м (сек)	8,6	8,9	9,0	8,3	8,6	8,8
3	Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	4	3	5	4	3
4	Передачи мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	17	20	19	18
5	Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	4	3	5	4	3
6	Бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита. 6 бросков (кол-во попаданий)	3	2	1	4	3	2
Волейбол							
1	Передачи мяча сверху с перемещением по зонам.	при выполнении соблюдены все критерии	не выполнены критерии а, в	не выполнены критерии а, б, в.	при выполнении соблюдены все критерии	не выполнены критерии а, в	не выполнены критерии а, б, в.
2	Передачи мяча снизу с перемещением по зонам						
3	Нижняя прямая подача мяча с 7 м на точность (7 попыток)	из 7 попыток 5 подач без ошибок	4 подачи, не выполнены критерии б, в	3 подачи, не выполнены критерии б, в, г	из 7 попыток 5 подач без ошибок	4 подачи, не выполнены критерии б, в	3 подачи, не выполнены критерии б, в, г
Гандбол							
1	Броски мяча на дальность, м	21 и больше	20-16	15 и меньше	26 и больше	25-20	19 и меньше
2	Броски мяча в ворота на	18 и больше	17-12	11 и меньше	18 и больше	17-13	12 и меньше

	точность с 9м (по 5 попыток в каждый угол), кол-во раз						
3	Передача мяча в стенку одной рукой сверху с 2м и ловля, кол-во раз за 10 сек	8 и больше	7-5	4 и меньше	9 и больше	8-6	5 и меньше
Лыжная подготовка							
1	Бег на лыжах 2 км	14,00 и меньше	14,01- 14,59	15,00 и больше	13,00 и меньше	13,01- 14,29	14,30 и больше
2	Бег на лыжах 3 км.	Без учета времени			–	–	–

8 класса

оценки упр-я		Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовл-но	Отлично	Хорошо	Удовл-но
Легкая атлетика							
1	Бег 30 м	4,9	5,4	6,1	4,7	5,1	5,7
2	Бег 60 м	9,7	10,2	10,7	8,8	9,7	10,5
3	Бег 1000 м	4,40	5,15	5,45	4,15	4,30	5,00
4	Бег 2000 м	11,00	12,40	13,50	10,00	10,40	11,40
5	Челночный бег 3X10						
6	Прыжок в длину с разбега	360	310	260	410	370	310
7	Прыжок в длину с места	180	170	150	195	180	165
8	Прыжок в высоту	110	100	90	125	115	100
9	Метание мяча 150 г	27	21	17	42	37	28
Гимнастика с основами акробатики							
1	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа / подтягивание	19	15	11	9	7	6
2	Поднимание туловища 30 с	22	20	17	26	24	21
3	Прыжки на скакалке 30 сек.	60	55	45	55	45	40
4	Наклон туловища вперед см	20	13	8	11	8	4

Баскетбол							
1	«Змейка» с ведением мяча 2 × 15 м (сек)	9,5	9,7	10,0	8,5	8,8	9,0
2	Челночный бег с ведением мяча 3 × 10 м (сек)	8,5	8,7	9,0	8,1	8,4	8,7
3	Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	6	5	3	6	5	3
4	Передачи мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	20	18	17	21	20	19
5	Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	7	6	3	7	6	3
5	Бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита. 6 бросков (кол-во попаданий)	4	3	2	5	4	3
Волейбол							
1	Передачи мяча сверху над собой (20 раз).	из 7 подач 5 приёмов без ошибок	из 7 подач 5 приёмов, не выполнены критерий б	из 7 подач 4 приёма, не выполнены критерии б, г;	из 7 подач 5 приёмов без ошибок	из 7 подач 5 приёмов, не выполнены критерий б	из 7 подач 4 приёма, не выполнены критерии б, г;
2	Передачи мяча снизу над собой (20 раз).						
3	Комбинированные передачи (одна сверху над собой, одна снизу (10 раз)).						
4	Приём мяча снизу с подачи						
5	Нижняя прямая подача в зону (7 попыток).	из 7 попыток 6 подач без ошибок	5	3	из 7 попыток 6 подач без ошибок	5	3
Лыжная подготовка							
1	Бег на лыжах 3 км	20,00	21,00	23,00	18,00	19,00	20,00
2	Бег на лыжах 5 км	Без учёта времени					

9 класс

оценки	Девочки	Мальчики
---------------	----------------	-----------------

упр-я		Отлично	Хорошо	Удовл-но	Отлично	Хорошо	Удовл-но
Легкая атлетика							
1	Бег 30 м	4,8	5,2	5,9	4,6	5,0	5,5
2	Бег 60 м	9,4	10,0	10,5	8,4	9,2	10,0
3	Бег 1000 м	4,40	5,15	5,45	4,15	4,30	5,00
4	Бег 2000 м	10,30	12,00	13,00	9,20	10,10	11,00
5	Челночный бег 3X10						
6	Прыжок в длину с разбега	370	330	290	430	380	330
7	Прыжок в длину с места	190	170	150	210	190	180
8	Прыжок в высоту	115	105	95	130	120	110
9	Метание мяча 150 г	28	23	18	45	40	31
Гимнастика с основами акробатики							
1	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа / подтягивание	20	15	12	10	8	7
2	Поднимание туловища 30 с	24	21	18	27	24	21
3	Прыжки на скакалке 30 сек.	70	60	55	60	50	40
4	Наклон туловища вперед см	20	13	8	12	9	5
Баскетбол							
1	«Змейка» с ведением мяча 2 × 15 м (сек)	8,4	8,7	9,0	9,4	9,6	10,0
2	Челночный бег с ведением мяча 3 × 10 м (сек)	8,0	8,3	8,6	8,4	8,6	9,0
3	Штрафной бросок, 10 бросков (кол- во попаданий)	6	5	4	6	5	4
4	Передачи мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	20	19	18	22	20	19
5	Бросок в движении, 10 бросков (кол- во попаданий)	8	6	4	8	6	4
6	Бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита. 6 бросков (кол-	6	5	4	6	5	3

	во попаданий)						
Волейбол							
1	Передачи мяча с перемещением по зонам	упражнение выполнено правильно, без потерь мяча	упражнение выполнено с 1-2 потерями мяча, последовательность передач мяча в зону сохранена	неточность передач в зону, ошибки в технике выполнения передач	упражнение выполнено правильно, без потерь мяча	упражнение выполнено с 1-2 потерями мяча, последовательность передач мяча в зону сохранена	неточность передач в зону, ошибки в технике выполнения передач
2	Нападающий удар с собственного подбрасывания из зоны 5 в зону 4, 1	3 удара в зону	2 удара в зону	1 удар в зону	3 удара в зону	2 удара в зону	1 удар в зону
Лыжная подготовка							
1	Бег на лыжах 1 км	5.45	6.15	7.00	4.3	4.50	5.20
2	Бег на лыжах 2 км	12.00	12.45	13.30	10.20	10.40	11.10
3	Бег на лыжах 3 км	19.00	20.00	21.30	15.30	16.00	17.00

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ по легкой атлетике в беге на короткие, средние и длинные дистанции проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

*Результаты по ГТО и президентским состязаниям представлены в конце программы в таблицах «ГТО» и «Президентские состязания»

