

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СЕРЕБРЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД» РАЗДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ
КРЫМ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **Физической культуре**

Уровень общего образования 5-9 класс Основное общее образование
Количество часов по учебному плану: 5-9 классы по 68 часов в год; по 2 часа в неделю;

Учитель: по (Физической культуре), (СЗД) категория, Давидюк Анастасия Игоревна
Учитель по (Физической культуре), (СЗД) категория, Давидюк Олег Юрьевич

Программа соответствует Федеральной основной образовательной программе (ФООП) основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. № 370
Федеральной рабочей программе с учетом изменений приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 октября 2024 г. N 704

Учебник: «Уроки физической культуры » класс5-9 /Матвеев А.П./ АО издательство «Просвещения», 2024 год

с. Серебрянка
2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе ФОП и требований к результатам освоения ООО, представленных в обновленном ФГОС.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

При создании программ по физическому рассмотрению современные российские общества развиваются в физически строгом и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре призвана обеспечить подготовку обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повысить их здоровье, повысить адаптивность и адаптировать возможности систем организма, обеспечить развитие важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального и среднего общего образования.

Основной целью программы по физическому развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается со способами устойчивых мотивов и побуждает обучающихся бережно относиться к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных культурных качеств, творческого применения принципов физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом.

Развивающаяся направленность программ по физической культуре определен вектор развития физических и эффективных возможностей организма, что обеспечивает их здоровье, надежность и эффективность адаптивных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение обучающимися знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей

познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В практическом измерении результатов данные направления включают в себя поддержку навыков и умений в общении и усиление со сверстниками и учителями физической культуры, организацию учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

В целях усиления информационной основы «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физической культуре представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение принципов технических явлений и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединения модулем «Спорт», содержание которых разрабатывает образовательную организацию на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования: в 5 классе – 68 часов

(2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий

утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Бег на время 30- 60м. техника челночного бега 3х10м.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания»,

ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов). Учебная игра.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз,

направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места, ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком. Учебная игра.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (5-6 класс)

№ п/ п	Учащиеся, оценка Нормативы, испытания	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек.)	5,3	5,9	6,3	5,5	6,1	6,5
2	Бег 60м (сек.)	10,2	10, 5	11, 3	10, 5	11, 0	11,5
3	Бег 1000м (мин, сек.)	4,42	5,4 1	6,2 0	5,0 3	6,1 2	6,40
4	Бег 2000м (мин, сек.)	Без учета времени					
5	Челночный бег 3x10м (сек.)	8,4	9,2	9,7	8,6	9,4	10,1
6	Прыжки в длину с места (см)	162	142	128	152	132	118
7	Прыжок в длину с разбега (см)	300	280	240	280	240	210
8	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	55	45	25	65	55	35
9	Подтягивание (кол-во раз): на	6	4	2			

	высокой перекладине на низкой перекладине из вися лежа 90 см	21	13	8	16	10	7
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	22	13	10	13	7	5
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	43	33	26	37	28	23
12	Наклоны вперед из положения, сидя (см)	+8	+4	+2	+1 1	+5	+3
13	Метание теннисного мяча на дальность(м)	28	22	18	20	15	12

+ Дистанция преодолена в равномерном темпе без остановок, без учета времени

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью

«индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Опорные прыжки.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в длину с места способом «согнув ноги».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча

из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее

освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств
(7-8 класс)**

№	Учащиеся, оценка	Мальчики	Девочки
---	------------------	----------	---------

п/п	Нормативы, испытания	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек.)	5,0	5,4	5,8	5,2	5,7	6,1
2	Бег 60м (сек.)	9,4	10,2	11,1	9,9	10,7	11,5
3	Бег 1500м (мин, сек.)	6,40	7,55	8,30	7,03	8,15	9,10
4	Бег 2000м (мин, сек.)	Без учета времени					
5	Челночный бег 3х10м (сек.)	7,7	8,5	9,2	8,0	8,9	9,6
6	Прыжки в длину с места (см)	183	162	147	167	147	132
7	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см	8 24	5 16	3 10	18	12	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	29	18	12	15	9	6
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	47	37	31	41	31	27
12	Наклоны вперед из положения, сидя (см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4
13	Метание теннисного мяча на дальность(м)	34	27	23	23	19	15

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Опорные прыжки. Лазание по канату в три приема.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание теннисного мяча на дальность с 3 шагов. Метание мяча весом 150гр.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств
(9 класс)**

№ п/п	Учащиеся, оценка Нормативы, испытания	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек.)	4,6	5,0	5,4	4,9	5,3	5,7
2	Бег 60м (сек.)	8,1	9,1	9,7	9,5	10,2	10,8
3	Бег 2000м (мин, сек.)	8,0	9,27	10,1	9,55	11,27	12,40

5	Челночный бег 3x10м (сек.)	7,1	7,7	8,2	7,9	8,7	9,1
6	Прыжки в длину с места (см)	218	193	167	183	162	148
7	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см	13 25	9 18	5 13	19	13	9
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	37	25	19	16	11	7
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	40	34	44	35	31
12	Наклоны вперед из положения, сидя (см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5
13	Метание теннисного мяча на дальность(м)	41	35	30	27	21	19

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики).

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в длину с разбега», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование 5-9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков				
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков				
3	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков				
4	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Модуль «Легкая атлетика»	9	11	9	18	10
4.2.	Модуль «Гимнастика»	10	13	14	14	10
4.3.	Модуль «Спортивные игры»					
4.3.1.	- Баскетбол	10	11	12	12	14
4.3.2.	- Волейбол	12	12	12	12	12
4.3.3.	- Футбол	12	12	12	12	12
5	Кроссовая подготовка	6	-	9	-	10

6	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	9	9	-	-	
	Итого	68	68	68	68	68

Календарно – тематическое планирование по физической культуре
5 класс
2 часа в неделю, всего – 68 часов

№ урок а	Дата		Наименование разделов и тем	Количес тво часов
	План	Факт		
			Лёгкая атлетика	9 ч
1.			Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт. стартовый разгон. Эстафеты.	1
2.			Высокий старт. Бег по дистанции Встречные эстафеты. Челночный бег 3x10.	1
3.			Эстафетный бег .Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Челночный бег 3x10.	1
4.			Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения.	1
5.			Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	1
6.			Бег на короткие дистанции 30м.	1
7.			Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств.	1
8.			Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов. Эстафеты с теннисным мячом.	1
9.			Челночный бег 4x15м. Эстафеты.	1
			Волейбол	12 ч
10.			Волейбол. ТБ на уроках спортивных игр. <i>Терминология спортивных игр. Правила и организация избранной игры.</i>	1
11.			Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1

12.			Волейбол. Стойка и перемещение игрока.	1
13.			Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2,3,4.	1
14.			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
15.			Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	1
16.			Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	1
17.			Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
18.			Нападающий удар с задней линии.	1
19.			Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	1
20.			Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
21.			Учебно-тренировочная игра.	1
			Баскетбол	10 ч
22			Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1
23			Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом.	1
24			Баскетбол. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
25			Баскетбол. Передача мяча различным способом в движении.	1
26			Баскетбол: оценка техники броска мяча двумя руками с места с сопротивлением	1
27			Баскетбол. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1
28			Передача мяча в тройках со сменой мест.	1
29			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со	1

		сменой мест.	
30		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	1
31		Баскетбол. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра.	1
		Гимнастика с элементами акробатики	10 ч
32		Строевые упражнения Правила ТБ на уроках гимнастики.	1
33		ОРУ с предметами. Кувырок вперед, назад, полушпагат.	1
34		Опорный прыжок .Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1
35		Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки)	1
36		Кувырок вперёд, назад. Мост. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки)	1
37		Техника выполнения мост из положения лежа на спине.	1
38		Акробатические упражнения. Лазание по канату.	1
39		Акробатика. Кувырок вперед, кувырок назад, полушпагат, ласточка.	1
40		Акробатика Кувырок вперёд, назад. Мост	1
41		Прыжки на скакалке за минуту.	1
		Футбол 12 ч	1
42		Инструктаж по ТБ Футбол. Основные правила игры в футбол	1
43		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	1
44		Удары по воротам внутренней стороной стопы	1
45		Футбол. Оценка техники и тактики игры.	1
46		Ведение мяча по прямой с изменением направления.	1
47		Удары с разбега, с места, с подачи партнера.	1

48		Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии.	1
49		Удары по мячу внутренней стороной стопы. 2-5 минутный бег. Учебная игра.	1
50		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, катящегося мяча внешней стороной стопы, летящего мяча внутренней стороной стопы	1
51		Ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.	1
52		Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1
53		Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.	1
		Кроссовая подготовка	6 ч
54		Высокий старт. Финиширование. Эстафеты.	1
55		Низкий старт бег 30 м.	1
56		Челночный бег (4x10). Эстафеты.	1
57		Бег 30- 60 метров.	1
58		Бег 1000 м. без учета времени.	1
59		Бег 8 минут. Развитие выносливости.	1
		Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	9 (ч)
60		Бег на 30 м (с)	1
61		Бег на 1000 м (мин, с)	1
62		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1
63		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1
64		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1

65			Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	1
66			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1
67			Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1
68			Метание мяча весом 150 г (м)	1

Лист корректировки

Календарно – тематическое планирование по физической культуре

6 класс

2 часа в неделю, всего – 68 часов

№ п.п	Дата		Наименование разделов и тем	Количество о часов
	План	Факт		
			Легкая атлетика	11 ч
2.			Т/б на уроках легкой атлетики .Понятие об утомлении и переутомлении.	1
2.			Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1
3.			Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.	1
4.			Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета	1
5.			Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
6.			Бег – 60 м – учет.	1
7.			Челночный бег 3x10м. – тест.	1
8.			Метание мяча весом (150 г) на дальность.	1
9.			Прыжок в длину с места – тест.	1
10.			Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов. Эстафеты с теннисным мячом.	1
11.			Челночный бег 4x15м. Эстафеты.	1
			Волейбол	12 ч
12.			Инструктаж по ТБ по волейболу. Стойки, передвижения и повороты, остановки.	1

13.		Изучение правил игры в волейбол.	1
14.		Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой.	1
15.		Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1
16.		Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.	1
17.		Прием мяча сверху двумя руками . Верхняя прямая подача.	1
18.		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером .	1
19.		Верхняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
20.		Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1
21.		Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	1
22.		Техника защитных действий.	1
23.		Учебная игра в волейбол.	1
		Баскетбол	11 ч
24		Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки	1
25		Ведение мяча на месте и в движении.	1
26		Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах.	1
27		Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.	1
28		Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча – учет.	1
29		Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом.	1
30		Бросок мяча из за головы и одной рукой от плеча.	1
31		Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передача, бросок	1

32			Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
33			Игра в баскетбол . Бросок мяча с ударом об щит.	1
34			Игра в баскетбол	1
			Гимнастика с элементами акробатики	13 ч
35			Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения Правила ТБ на уроках гимнастики.	1
36			Техника выполнения висов. Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе	1
37			Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1
38			Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).	1
39			Кувырок вперед, назад. Мост Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат.	1
40			Акробатика Кувырок вперед, назад. Мост	1
41			Техника выполнения лазания по канату, развитие силовых способностей	1
42			Акробатические упражнения. Лазание по канату. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).	1
43			Техника выполнения стоки на руках	1
44			Техника выполнения стойки на голове.	1
45			Техника. Стойка на лопатках 2мя способами	1
46			Техника выполнения мостика из положения лежа на спине, стоя.	1
47			Выполнение творческого задания.	1
			Футбол	12 ч
48			Т.Б Инструктаж по футболу, стойки и перемещения игроков.	1
49			Правила игры в футбол. Размещение игроков .	1
50			Ведения мяча с изменением направления. Удары по воротам.	1

51			Удары по воротам правой, левой ногой. Игра в футбол.	1
52			Жонглирование мяча одной или обеими ногами. Игра в футбол.	1
53			Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в футбол	1
54			Игры и игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в футбол.	1
55			Прием и передачи мяча в парах. Эстафеты с элементами футбола.	1
56			Учебная игра в мини-футбол.	1
57			Удары внутренней стороной топы, серединой подъема , удары носком. Эстафеты с элементами игры.	1
58			Учебная игра в мини-футбол.	1
59			Учебная игра игра в мини-футбол.	1
			Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	9 ч
60			Бег на 30 м (с) Бег 60м.с.	1
61			Бег на 3 км (мин, с)	1
62			Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз). Эстафеты.	1
63			Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз). Эстафеты.	1
64			Челночный бег 3x10 м (с). Метание мяча весом 150 г (м)	1
65			Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см. Эстафеты с элементами бега.	1
66			Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).	1
67			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Эстафеты	1

68			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	1
----	--	--	---	---

Лист корректировки

Календарно – тематическое планирование по физической культуре

7 класс

2 часа в неделю, всего – 68 часов

№ урока	Дата		Тема урока	Кол-во часов
	План	Факт		
Легкая атлетика				9
1.			Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении.	1
2			Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1
3			Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.	1
4			Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета	1
5			Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1
6			Бег – 60 м – учет.	1
7			Челночный бег 3x10м. – тест.	1
8			Метание мяча весом (150 г) на дальность.	1
9			Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест.	1
Волейбол				12
10			Инструктаж по ТБ по волейболу. Стойки, передвижения и повороты, остановки.	1
11			Изучение правил игры в волейбол.	1
12			Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой.	1
13			Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1
14			Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.	1

15			Прием мяча сверху двумя руками . Верхняя прямая подача.	1
16			Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером .	1
17			Верхняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
18			Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1
19			Техника защитных действий.	1
20			Техника защитных действий.	1
21			Учебная игра в волейбол.	
Баскетбол				12
22			Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки	1
23			Ловля и передача мяча. Поднимание туловища за 30 сек – тест.	1
24			Ведение мяча на месте и в движении.	1
25			Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах.	1
26			Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.	1
27			Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча – учет.	1
28			Тактика свободного нападения.	1
29			Нападение быстрым прорывом.	1
30			Бросок мяча из за головы и одной рукой от плеча.	1
31			Передача двумя руками от груди в движении.Сочетание приёмов ведения, передача, бросок	1
32			Баскетбол. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
33			Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
Гимнастика с элементами акробатики				14
34			Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения Правила ТБ на уроках гимнастики.	1
35			Подъем переворотом в упор, передвижение в висе	1

36			Висы. Строевые упражнения Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте.	1
37			Техника выполнения висов Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе	1
38			Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1
39			Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1
40			Техника выполнения опорного прыжка. Эстафеты.	1
41			Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).	1
42			Кувырок вперёд, назад. Мост Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат.	1
43			Акробатика Кувырок вперёд, назад. Мост	1
44			Техника выполнения кувырков. Лазание по канату	1
45			Техника выполнения лазания по канату, развитие силовых способностей	1
46			Акробатические упражнения. Лазание по канату. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).	1
47			Акробатические упражнения и комбинации.	1
Футбол				12
48			Т.Б Инструктаж по футболу, стойки и перемещения игроков.	1
49			Правила игры в футбол.	1
50			Ведения мяча с изменением направления	1
51			Удары по воротам правой левой ногой.	1
52			Удары по мячу головой . Тактика игры.	1
53			Жонглирование мяча одной или обеими ногами.	1

54			Передача мяча партнеру в одно касание.	1
55			Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам	1
56			Игры и игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
57			Ведение мяча с передачей (пас).	1
58			Учебная игра по упрощенным правилам.	1
59			Учебная игра в футбол.	1
Кроссовая подготовка				9
60			Бег по пересеченной местности. Кросс – учет.	1
61			Переменный бег.	1
62			Преодоление полосы препятствий.	1
63			Скоростной бег до 60 м.	1
64			Передача эстафетной палочки.	1
65			Бег 500м.	1
66			Полоса препятствий. Бег 10 мин.	1
67			Бег 1000м на время.	1
68			Эстафетный бег. 4х10м.	1

Лист корректировки

**Календарно – тематическое планирование
по физической культуре**

8 класс

2 часа в неделю, всего – 68 часов

№ урока	Дата		Тема урока	Кол-во часов
	План	Факт		
Легкая атлетика				9
1			Инструктаж по Т.Б эстафеты. Подвижные игры	1
2			Эстафета, передача палочки	1
3			Бег 30 м., подвижные игры	1
4			Бег 60 м., подвижные игры	1
5			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	1
6			Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка	1
7			Метание теннисного мяча с 3-5 шагов	1
8			Метание теннисного мяча с разбега	1
9			Бег на средние дистанции	1
Волейбол				12
10			Инструктаж по Т.Б по волейболу	1
11			Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	1
12			Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	1
13			Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1

14			Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
15			Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1
16			Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку	1
17			Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1
18			Передача мяча над собой во встречных колоннах. правилам	1
19			Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1
20			Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1
21			Командная учебная игра	1
Баскетбол				12
22			Инструктаж по Т.Б Бросок с места.	1
23			Введение мяча в движении. Вырывание	1
24			Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
25			Выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.	1
26			Тактика свободного нападения.	1
27			Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
28			Нападение быстрым прорывом (1:0).Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1
29			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
30			Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	1
31			Игра по правилам мини-баскетбола	1
32			Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1
33			Броски с 3-очковой зоны	1
Гимнастика с элементами акробатики				14

34			Инструктаж по Т.Б Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	1
35			Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	1
36			Висы и упоры.	1
37			Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
38			Упражнений на перекладине, параллельных брусьях(юноши), разновысокие брусья (девушки).	1
39			Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене	1
40			Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1
41			Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	1
42			Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами	1
43			Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении	1
44			Акробатические упражнения.	1
45			Развитие гибкости. Упражнения в висе. Развитие силовых способностей	1
46			Развитие гибкости. Упражнения в висе.	1
47			Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Футбол				12
48			Инструктаж по Т.Б Основные правила игры в футбол.	1
49			Жонглирование мячом, передачи партнёру	1
50			Ведение мяча по прямой с изменением.	1
51			Ведение мяча скорости ведения.	1
52			Удары по воротам указанным способом на точность	1
53			Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча,	1

2	54		Тактика свободного нападения.	1
	55		Позиционное нападение без сопротивления	1
	56		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча.	1
	57		Игра по упрощенным правилам	1
	58		Игра футбол. 2x15 мин.	1
	59		Игра футбол. 2x15 мин.	1
Легкая атлетика				9
	60		Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
	61		Скоростной бег до 60 м.	1
	62		Прыжки в высоту.	1
	63		Прыжки в высоту.	1
	64		Метание теннисного мяча на дальность.	1
	65		Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1
	66		Кросс до 15 минут.	1
	67		Бег с препятствиями. Кросс 1000м.	1
	68		Бег с препятствиями. Кросс 1000м.	1

Лист корректировки

Календарно – тематическое планирование
Физическая культура
9 класс
2 часа в неделю, всего – 68 часов

№ урока	Дата		Тема урока	Кол-во часов
	План	Факт		
	Легкая атлетика			10
3.			Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ	1
2			Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон.	1
3			Стартовый разгон. Финиширование.	1
4			Спринтерский бег	1
5			Бег 60 м на результат	1
6			Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. История отечественного спорта.	1
7			Прыжок в длину; техника метания малого мяча	1
8			Прыжок в длину на результат.	1
9			Бег на средние дистанции	1
10			Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки) на результат	1
	Волейбол			12
11			Инструктаж по ТБ волейбола. Стойка и перемещения.	1

12			Основные приёмы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
13			Передача мяча над собой. То же через сетку.	1
14			Передача мяча через сетку. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1
15			Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам.	1
16			Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты с элементами волейбола.	1
17			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
18			Комбинации из основных элементов волейбола на результат.	1
19			Закрепление тактики свободного нападения. Правила самоконтроля.	1
20			Учебная игра волейбол	1
21			Прямой нападающий удар	1
22			Учебно- тренировочная игра	1
Баскетбол				14
23			Инструктаж Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок с места.	1
24			Введение мяча в движении. Вырывание и выбивание мяча	1
25			Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
26			Выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.	1
27			Тактика свободного нападения.	1
28			Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача,	1

			ведение, бросок.	
29			Нападение быстрым прорывом .Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1
30			Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке	1
31			Баскетбол Оценка техники выполнения штрафного	1
32			Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1
33			Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке	1
34			Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
35			Баскетбол Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	1
36			Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении	1
37			Висы. Строевые упражнения Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте.	1
Гимнастика с элементами акробатики				10
38			Инструктаж История гимнастики. Выполнение команд «Пол-оборота направо!»	1
39			Общеразвивающие упражнения в парах	1
40			Общеразвивающие упражнений с предметами.	1
41			Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
42			Висы согнувшись и прогнувшись. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание в висе лёжа.	1
43			Освоение опорных прыжков	1
44			Акробатические упражнения.	1
45			Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1

46			Опорные прыжки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.	1
47			Опорные прыжки. Упражнения для развития гибкости.	1
Футбол				12
48			Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в футбол	1
49			Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки	1
50			Ведение мяча по прямой с изменением направления движения	1
51			Ведение мяча по прямой с изменениями скорости ведения.	1
52			Удары по воротам указанным способом на точность попадания мяча в цель	1
53			Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
54			Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам	1
55			Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1
56			Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1
57			Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1
58			Игра 2 тайма по 15 минут	1
Кроссовая подготовка				10
59			Инструктаж по ТБ. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
60			Скоростной бег до 60 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
61			Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча	1

62			Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча на дальность.	1
63			Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов;	1
64			Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
65			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
66			Бег с препятствиями. Кросс 500м.	1
67			Полоса препятствий. Бег 12 минут.	1
68			Бег 100 м. На время	1

Лист корректировки