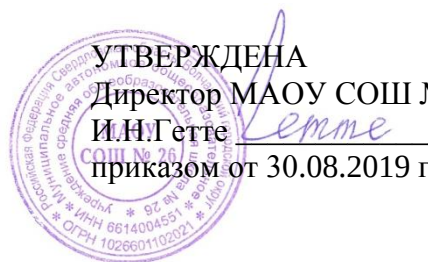


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 26**

СОГЛАСОВАНА
на заседании педагогического совета
МАОУ СОШ № 26
Протокол от 30.08.2019 г. №1

УТВЕРЖДЕНА
Директор МАОУ СОШ № 26
И.Н.Гетте
приказом от 30.08.2019 г. № 162-д



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
5-9 классы**

Составитель:
Маслаков Алексей Владимирович,
учитель физической культуры.

**2019 г.
г. Волчанск**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре разработана для 5-9 классов и реализуется на основе следующих документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями), с учетом требований примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 08.04.2015 №1/15);
3. Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования, основного общего образования. Среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ № 345 от 28.12.2018 г.;
4. Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 26 г. Волчанска;
5. Приказа Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.).

1. Место предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану школы на изучение физической культуры на уровне основного общего образования отводится 340 учебных часов:

- 5 класс:** 68 часов, из расчета 2 часа в неделю;
- 6 класс:** 68 часов, из расчета 2 часа в неделю;
- 7 класс:** 68 часов, из расчета 2 часа в неделю;
- 8 класс:** 68 часов, из расчета 2 часа в неделю;
- 9 класс:** 68 часов, из расчета 2 часа в неделю.

2. Цели, задачи и планируемые результаты освоения учебного предмета.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении

обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования предметными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

3. Основное содержание учебного предмета «Физическая культура».

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

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», «Музыка» и др.

Физическая культура, как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика: Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы, акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: Техничко-тактические действия и правила.

Плавание: Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки: Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)), Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая 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).

Программа включает в себя содержание только урочных занятий по физической культуре.

Приложения:

1. Тематическое планирование курса 5 класса;
2. Календарно-тематическое планирование курса 5 класса;
3. Контрольные нормативы 5 класс;
4. Тематическое планирование курса 6 класса;
5. Календарно-тематическое планирование курса 6 класса;
6. Контрольные нормативы 6 класс;
7. Тематическое планирование курса 7 класса;
8. Календарно-тематическое планирование курса 7 класса;
9. Контрольные нормативы 7 класс;
10. Тематическое планирование курса 8 класса;
11. Календарно-тематическое планирование курса 8 класса;
12. Контрольные нормативы 8 класс;
13. Тематическое планирование курса 9 класса;
14. Календарно-тематическое планирование курса 9 класса;
15. Контрольные нормативы 9 класс.

Приложение 1

Тематическое планирование курса 5 класса

Всего 68 часов

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)		
Древние Олимпийские игры.	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности.	Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр; объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире.
Организация здорового образа жизни (2 ч)		
Показатели здоровья человека.	Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и	Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»; называть основные признаки крепкого здоровья;

	длина тела, их соотношение. Резервы здоровья.	называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья - частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике.
Планирование занятий физической культурой (2 ч)		
Виды физической подготовки.	Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка.	Определять понятие «физическая подготовка»; раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки.
Методика планирования занятий физической культурой.	Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий.	Описывать общий план занятия физической культурой; объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями, и потребностями организма; определять собственные цели

		занятий физической культурой; объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание; составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)		
Утренняя гигиеническая гимнастика.	Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики.	Раскрывать зависимость между объёмом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений.
Физкультминутки.	Цель выполнения	Раскрывать цели и значение

	физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.	физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий.
Спортивно-оздоровительная деятельность (60 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (10ч).	Организуя команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазанья по гимнастической стенке различными способами; выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической

	комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе).	скамейке, гимнастической перекладине.
Лёгкая атлетика (16 ч).	Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые и прыжковые упражнения,

	дальность).	метания малого мяча; пробегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность.
Лыжные гонки (14ч).	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка».	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах.
Спортивные игры (20 ч).	Футбол (6 ч). Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол;

	внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол. Волейбол и пионербол (8 ч). Техника игры в волейбол и пионербол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол и пионербол. Баскетбол (6 ч). Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места).	знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол; называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; развивать знания, навыки и умения игры в футбол; Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол и пионербол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать совместные занятия волейболом и пионерболом со сверстниками и участвовать в игре; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол и
--	--	--

	Правила игры в баскетбол.	пионербол, как средство досуга и развития собственных двигательных качеств развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; Соблюдать правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; описывать технику элементов баскетбола; использовать баскетбол в организации активного отдыха и развития собственных двигательных качеств.
--	----------------------------------	---

Приложение 2

Календарно-тематическое планирование курса 5 класса Всего 68 час

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечания
<i>I полугодие</i>				
Знания о физической культуре – 2 час				
1.	Техника безопасности на уроках	1	06.09	
2.	Древние Олимпийские игры	1	06.09	
Легкая атлетика – 8 час				
3.	Техника низкого старта	1	13.09	
4.	Техника спринтерского бега.	1	13.09	
5.	Тестирование бега на 60 м	1	20.09	
6.	Прыжок в длину с места	1	20.09	
7.	Тестирование бега на 30 м	1	27.09	
8.	Техника эстафетного бега	1	27.09	
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	04.10	
10.	Тестирование челночного бега 3x10 м или 4x9 м, сек	1	04.10	

Спортивные игры (волейбол и пионербол) – 6 час				
11.	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	1	11.10	
12.	Прием мяча одной рукой вперед	1	11.10	
13.	Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча в прыжке, передача мяча назад	1	18.10	
14.	Контрольный урок по передачам	1	18.10	
15.	Подача мяча рукой через сетку	1	25.10	
16.	Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	1	25.10	
Гимнастика с элементами акробатики – 2 час				
17.	Организуящие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя)	1	08.11	
18.	Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекал назад, кувырок вперёд в группировке; стой ка на лопатках)	1	08.11	
Спортивные игры (баскетбол) - 4 час				
19.	Ведение мяча левой и правой рукой	1	15.11	
20.	Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди	1	15.11	
21.	Бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы	1	22.11	

22.	Бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места	1	22.11	
Гимнастика с элементами акробатики - 2 час				
23.	Тестирование. Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках)	1	29.11	
24.	Тестирование. Подтягивание на перекладине	1	29.11	
Спортивные игры (баскетбол) – 2 час				
25.	Бросок в движении, приём мяча двумя руками	1	06.12	
26.	Контрольный урок по броскам	1	06.12	
Гимнастика с элементами акробатики – 4 час				
27.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног)	1	13.12	
28.	Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	1	13.12	
29.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (расхождение вдвоём на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе)	1	20.12	
30.	Контрольный урок по упражнениям и комбинациям	1	20.12	

Спортивные игры (футбол) – 2 час				
31.	Совершенствование техники остановки, ведения и передач мяча	1	27.12	
32.	Совершенствование техники ударов по мячу	1	27.12	
II полугодие				
Лыжная подготовка – 8 час				
33-34.	Техника безопасности на уроках. Подготовка лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	2	17.01	
35-36.	Тестирование бега на лыжах 1 км, мин	2	24.01	
37-38.	Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой», «лесенкой». Поворот «переступанием»	2	31.01	
39-40.	Тестирование бега на лыжах 2 км, мин	2	07.02	
Организация здорового образа жизни – 2 час				
41-42.	Понятие «здоровье человека». Показатели здоровья человека	2	14.02	
Лыжная подготовка – 6 час				
43-44.	Передвижение по пересечённой местности различными ходами	2	21.02	
45-	Спуски под горку и подъемы в горку	2	28.02	

46.				
47-48.	Поход на лыжах на 2 км (без учета времени)	2	06.03	
Гимнастика с элементами акробатики – 2 час				
49.	Тестирование прыжка на скакалке 15 сек, раз	1	13.03	
50.	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1	13.03	
Спортивные игры (футбол) – 2 час				
51.	Передача мяча в парах. Ведение мяча с ударом по воротам	1	20.03	
52.	Контрольный урок по футболу	1	20.03	
Планирование занятий физической культурой - 2 час				
53.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки	1	03.04	
54.	Методика планирования занятий физической культурой	1	03.04	
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 час				
55.	Развитие двигательных качеств	1	10.04	
56.	Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег и (или) оздоровительная прогулка	1	10.04	
Легкая атлетика – 8 час				
57.	Техника метания мяча. Метание мяча в горизонтальную цель	1	17.04	
58.	Тестирование метания мяча и метания в горизонтальную цель	1	17.04	
59.	Эстафетный бег. Передача палочки сверху - снизу	1	24.04	

60.	Контрольный урок по эстафетному бегу	1	24.04	
61.	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1	08.05	
62.	Тестирование бега на 1000 м (юн) и 1000 м (дев), сек	1	08.05	
63.	Тестирование прыжков в длину с разбега	1	15.05	
64.	Кросс по пересеченной местности	1	15.05	
Спортивные игры – 4 час (футбол – 2 час, волейбол – 2 час)				
65.	Футбол	1	22.05	
66.	Футбол	1	22.05	
67.	Волейбол	1	22.05	
68.	Волейбол	1	22.05	

Приложение 3

Контрольные нормативы. 5 класс

Контрольное упражнение	Единица измерения	Мальчики			Девочки		
		оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»	оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»
Челночный бег 4*9 м	секунд	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 метров	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 метров	мин:сек.	4.30	5.00	5.30	5.00	5.30	6.00
Прыжки в длину с места	см	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	количество раз	7	5	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	количество раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	количество раз	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	6:30	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	14:00	14:30	15:00	14:30	15:00	18:00
Прыжки на скакалке, за 15 секунд	количество раз	34	32	30	38	36	34

Тематическое планирование курса 6 класса

Всего 68 часов

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)		
Современные Олимпийские игры.	Возрождение Олимпийских игр в конце XIX - начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали.	Раскрывать цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма; определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека; описывать роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр; объяснять смысл символики Олимпийских игр; описывать главные ритуалы Олимпийских игр.
Зарождение олимпийского	Начало истории олимпийского движения в нашей стране.	Пересказывать тексты о возникновении олимпийского

движения в России.	Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета.	движения в России; называть имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране.
Организация здорового образа жизни (2 ч)		
Правильный режим дня.	Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня.	Раскрывать понятие «здоровый образ жизни»; выявлять основные показатели здорового образа жизни в собственном расписании дня; самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня.
Планирование занятий физической культурой (2 ч)		
Определение собственного типа телосложения.	Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения.	Сравнивать группы людей с разным типом телосложения по строению тела (в том числе с помощью иллюстраций в учебнике), особенностям рекомендуемой физической нагрузки и рациона питания; обосновывать предпочтительное использование видов спорта для

		людей с разным типом телосложения; определять свой тип телосложения по внешним физическим признакам.
Оценка собственной физической подготовленности.	Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений.	Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов; сравнивать индивидуальный уровень развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)		
Развитие двигательных качеств.	Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение	Называть способы и средства развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим

	выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости.	функциональным состоянием; организовывать вместе со сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств.
Спортивно-оздоровительная деятельность (60 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (10 ч).	Организующие команды и приёмы (повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат - девушки, два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастический козёл с последующим спрыгиванием, вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику кувырков в упор присев и в полушпагат, прыжков через гимнастический козёл; анализировать технику кувырков своих сверстников и выявлять ошибки; различать и выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастической перекладине,

		гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.
Лёгкая атлетика (16 ч).	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10– 60 м, на выносливость на дистанцию до 1 км, эстафеты). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание»). Метание малого мяча на дальность с разбега.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой.
Лыжные гонки (14 ч).	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способом «полужёлочка», «лесенка», «ёлочка».	Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки; применять технику одношажного хода в различных условиях

		местности; сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы; объяснять назначение разных лыжных ходов и разных способов подъёма на склоны; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полужёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах.
Спортивные игры (20 ч).	Волейбол и пионербол (8 ч). Техника игры в волейбол и пионербол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол и пионербол. Футбол (6 ч). Техника игры (удары	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол и пионербол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол и пионербол; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры;

	внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол. Баскетбол (6 ч). Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол.	использовать волейбол и пионербол, как средство досуга и развития собственных двигательных качеств развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол и пионербол, как средство досуга и развития собственных двигательных качеств. Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол; называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; развивать знания, навыки и умения игры в футбол; Соблюдать правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски
--	--	---

		мяча; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; описывать технику элементов баскетбола; использовать баскетбол в организации активного отдыха и развития собственных двигательных качеств.
--	--	--

Приложение 5

Календарно-тематическое планирование курса 6 класса Всего 68 час

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечания
<i>I полугодие</i>				
Знания о физической культуре – 2 час				
1.	Техника безопасности на уроках. Современные Олимпийские игры	1	05.09	
2.	Зарождение олимпийского движения в России	1	05.09	
Легкая атлетика – 8 час				
3.	Техника низкого старта	1	12.09	
4.	Техника спринтерского бега.	1	12.09	
5.	Тестирование бега на 60 м	1	19.09	
6	Прыжок в длину с места	1	19.09	
7.	Тестирование бега на 30 м	1	26.09	
8.	Техника эстафетного бега.	1	26.09	
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	03.10	
10.	Тестирование челночного бега 3x10 м или 4x9 м, сек	1	03.10	

Спортивные игры (волейбол и пионербол) – 6 час				
11.	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	1	10.10	
12.	Прием мяча одной рукой вперед	1	10.10	
13.	Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча в прыжке, передача мяча назад	1	17.10	
14.	Контрольный урок по передачам	1	17.10	
15.	Подача мяча рукой через сетку	1	24.10	
16.	Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	1	24.10	
Гимнастика с элементами акробатики – 2 час				
17.	Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!»; «Чаще шаг!», «Реже шаг!»)	1	31.10	
18.	Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат - девушки, два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя)	1	31.10	
Спортивные игры (баскетбол) - 4 час				
19.	Ведение мяча левой и правой рукой	1	14.11	
20.	Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди	1	14.11	
21.	Бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы	1	21.11	
22.	Бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места	1	21.11	

Гимнастика с элементами акробатики - 2 час				
23.	Тестирование. Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат - девушки, два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя)	1	28.11	
24.	Тестирование. Подтягивание на перекладине	1	28.11	
Спортивные игры (баскетбол) – 2 час				
25.	Бросок в движении, приём мяча двумя руками	1	05.12	
26.	Контрольный урок по броскам	1	05.12	
Гимнастика с элементами акробатики – 4 час				
27.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастический козёл с последующим спрыгиванием, вис лёжа, вис присев)	1	12.12	
28.	Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	1	12.12	
29.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну)	1	19.12	
30.	Контрольный урок по упражнениям и комбинациям	1	19.12	
Спортивные игры (футбол) – 2 час				
31.	Совершенствование техники остановки, ведения и передач мяча	1	26.12	

32.	Совершенствование техники ударов по мячу	1	26.12	
II полугодие				
Лыжная подготовка – 8 час				
33-34.	Техника безопасности на уроках. Подготовка лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	2	16.01	
35-36.	Тестирование бега на лыжах 1 км, мин	2	23.01	
37-38.	Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой», «лесенкой». Поворот «переступанием»	2	30.01	
39-40.	Тестирование бега на лыжах 2 км, мин	2	06.02	
Организация здорового образа жизни – 2 час				
41-42.	Правильный режим дня	2	13.02	
Лыжная подготовка – 6 час				
43-44.	Передвижение по пересечённой местности различными ходами	2	20.02	
45-46.	Спуски под горку и подъемы в горку	2	27.02	
47-48.	Поход на лыжах на 3 км (без учета времени)	2	05.03	

Гимнастика с элементами акробатики – 2 час				
49.	Тестирование прыжка на скакалке 20 сек, раз	1	12.03	
50.	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1	12.03	
Спортивные игры (футбол) – 2 час				
51.	Передача мяча в парах. Ведение мяча с ударом по воротам	1	19.03	
52.	Контрольный урок по футболу	1	19.03	
Планирование занятий физической культурой - 2 час				
53.	Определение собственного типа телосложения	1	02.04	
54.	Оценка собственной физической подготовленности	1	02.04	
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 час				
55.	Развитие двигательных качеств	1	09.04	
56.	Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег и (или) оздоровительная прогулка	1	09.04	
Легкая атлетика – 8 час				
57.	Техника метания мяча. Метание мяча в горизонтальную цель	1	16.04	
58.	Тестирование метания мяча и метания в горизонтальную цель	1	16.04	
59.	Эстафетный бег. Передача палочки сверху - снизу	1	23.04	
60.	Контрольный урок по эстафетному бегу	1	23.04	
61.	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1	30.04	

62.	Тестирование бега на 1000 м (юн) и 1000 м (дев), сек	1	30.04	
63.	Тестирование прыжков в длину с разбега	1	07.05	
64.	Кросс по пересеченной местности	1	07.05	
Спортивные игры – 4 час (футбол – 2 час, волейбол – 2 час)				
65.	Футбол	1	14.05	
66.	Футбол	1	14.05	
67.	Волейбол	1	21.05	
68.	Волейбол	1	21.05	

Приложение 6

Контрольные нормативы 6 класс

Контрольное упражнение	Единица измерения	Мальчики			Девочки		
		оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»	оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»
Челночный бег 4*9 м	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 метров	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 1000 метров	мин:сек	4:20	4:45	5:15	4.50	5.20	5.50
Прыжки в длину с места	см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	количество раз	8	6	4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	количество раз	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	см	10	6	3	14	11	8

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	количество раз	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	13:30	14:00	14:30	14:00	14:30	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	19:00	20:00	22:00	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	количество раз	46	44	42	48	46	44

Тематическое планирование курса 7 класса
Всего 68 ч

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)		
Олимпийское движение в советской и современной России.	Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы.	Определять место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в.; устанавливать связь между ходом истории нашей страны в XX в. и развитием отечественного олимпийского движения; характеризовать значение Олимпийского комитета России; описывать Олимпийские игры на территории нашей страны; характеризовать вклад отечественных олимпийских чемпионов в историю мирового спорта.

Организация здорового образа жизни (2 ч)

Показатели физического развития человека.	Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека.	Раскрывать понятие «физическое развитие»; определять понятия «сила мышц», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость»; называть основные показатели физического развития человека.
Осанка человека.	Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки.	Определять понятие «осанка»; объяснять связь между прямохождением и формой позвоночника человека; характеризовать значение правильной осанки; объяснять причины возникновения неправильной осанки; называть правила хорошей осанки; составлять и варьировать комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки; выполнять упражнения для поддержания правильной осанки.

Планирование занятий физической культурой (2 ч)

Выбор упражнений для развития двигательных качеств.	Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса; Противопоказания для занятий физическими упражнениями.	Определять назначение физических упражнений по их функциональной направленности. описывать виды упражнений для развития разных двигательных качеств; раскрывать зависимость между заболеваниями различных систем органов и упражнениями, оказывающими негативное воздействие на организм человека, страдающего такими заболеваниями.
Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой.	Состав тренировочного занятия.	Называть и характеризовать основные части тренировочного занятия; отбирать по изученным критериям упражнения для составления индивидуального комплекса; составлять план индивидуальных занятий физической культурой.
Выбор одежды и обуви для занятий физической	Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви.	Формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в

культурой.		зависимости от температуры в помещении и (или) погодных условий; объяснять младшим школьникам принципы подбора спортивной одежды и обуви.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)		
Досуг и физическая культура.	Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг. Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки.	Определять понятие «оздоровительный»; называть способы проведения досуга средствами физической культуры; характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки; определять возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности; выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени; подбирать собственную нагрузку с оздоровительной направленностью;

		договариваться со сверстниками о совместных тренировках и занятиях спортивными играми в закрытом помещении и на свежем воздухе.
Спортивно-оздоровительная деятельность (60 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (10 ч).	Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!»; «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине - юноши, лазанье по канату в два и три приёма)	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику длинного кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, стойки на голове и руках, лазанья по канату; выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и канате.
Лёгкая атлетика (16 ч).	Беговые упражнения (бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений по лёгкой атлетике;

	спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости, бег на короткую дистанцию 60 м, бег на дистанцию 1 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила безопасности при метаниях.	описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность.
Лыжные гонки (14 ч)	Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». Спуски со склона в основной и высокой стойке. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». Передвижение по пересечённой местности.	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику спуска со склонов, поворотов разными способами; выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы, совершать повороты и торможения; преодолевать дистанцию 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время на лыжах; использовать передвижение на лыжах в организации активного

		отдыха.
Спортивные игры (20 ч).	Баскетбол (6 ч). Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол. Волейбол (8 ч). Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол. Футбол (6 ч). Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в играх; описывать технику элементов баскетбола; использовать баскетбол в организации активного отдыха и развития собственных двигательных качеств. Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча;

	мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол.	развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол, как средство досуга и развития собственных двигательных качеств развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств. Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол;
--	---	--

		знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол; называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; развивать знания, навыки и умения игры в футбол; организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх.
--	--	--

Приложение 8

Календарно-тематическое планирование курса 7 класса Всего 68 час

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечания
<i>I полугодие</i>				
Знания о физической культуре – 2 час				
1.	Техника безопасности на уроках. Физическое воспитание и его задачи. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	04.09	
2.	Олимпийское движение в советской и современной России	1	04.09	
Легкая атлетика – 8 час				
3.	Техника низкого старта в спринтерском беге	1	11.09	
4.	Техника спринтерского бега.	1	11.09	
5.	Тестирование бега на 60 м с низкого старта	1	18.09	
6.	Прыжок в длину с места.	1	18.09	
7.	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1	25.09	
8.	Техника эстафетного бега.	1	25.09	
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	02.10	

10.	Тестирование челночного бега 3х10 м или 4х9 м, сек	1	02.10	
Спортивные игры (волейбол) – 6 час				
11.	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	1	09.10	
12.	Прием мяча одной рукой вперед	1	09.10	
13.	Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча в прыжке, передача мяча назад	1	16.10	
14.	Контрольный урок по передачам	1	16.10	
15.	Совершенствование техники подач мяча	1	23.10	
16.	Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	1	23.10	
Гимнастика с элементами акробатики – 2 час				
17.	Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!»; «Чаще шаг!», «Реже шаг!»);	1	30.10	
18.	Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках)	1	30.10	
Спортивные игры (баскетбол) - 4 час				
19.	Ведение мяча левой и правой рукой	1	13.11	
20.	Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди	1	13.11	
21.	Бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы	1	20.11	

22.	Бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места	1	20.11	
Гимнастика с элементами акробатики - 2 час				
23.	Тестирование. Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках)	1	27.11	
24.	Тестирование. Подтягивание на перекладине	1	27.11	
Спортивные игры (баскетбол) – 2 час				
25.	Бросок в движении, приём мяча двумя руками	1	04.12	
26.	Контрольный урок по броскам	1	04.12	
Гимнастика с элементами акробатики – 4 час				
27.	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	11.12	
28.	Прыжок ноги врозь. Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	1	11.12	
29.	Тестирование: опорный прыжок с разбега толчком одной ногой	1	18.12	
30.	Контрольный урок по опорному прыжку	1	18.12	
Спортивные игры (футбол) – 2 час				
31.	Совершенствование техники остановки, ведения и передач мяча	1	25.12	
32.	Совершенствование техники ударов по мячу	1	25.12	
II полугодие				

Лыжная подготовка – 8 час				
33-34.	Техника безопасности на уроках. Подготовка лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	2	15.01	
35-36.	Тестирование бега на лыжах 1 км, мин	2	22.01	
37-38.	Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой», «лесенкой». Поворот «переступанием»	2	29.01	
39-40.	Тестирование бега на лыжах 2 км, мин	2	05.02	
Организация здорового образа жизни – 2 час				
41-42.	Показатели физического развития человека. Осанка человека	2	12.02	
Лыжная подготовка – 6 час				
43-44.	Передвижение по пересечённой местности различными ходами	2	19.02	
45-46.	Спуски под горку и подъемы в горку	2	26.02	
47-48.	Поход на лыжах на 3 км (без учета времени)	2	04.03	
Гимнастика с элементами акробатики – 2 час				
49.	Тестирование прыжка на скакалке 25 сек, раз	1	18.03	

50.	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1	18.03	
Спортивные игры (футбол) – 2 час				
51.	Передача мяча в парах. Ведение мяча с ударом по воротам	1	25.03	
52.	Контрольный урок по футболу	1	25.03	
Планирование занятий физической культурой - 2 час				
53.	Отбор упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями	1	01.04	
54.	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для занятий	1	01.04	
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 час				
55.	Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг.	1	08.04	
56.	Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег и (или) оздоровительная прогулка	1	08.04	
Легкая атлетика – 8 час				
57.	Техника метания гранаты. Метание мяча в горизонтальную цель	1	15.04	
58.	Тестирование метания гранаты и метания в горизонтальную цель	1	15.04	
59.	Эстафетный бег. Передача палочки сверху - снизу	1	22.04	

60.	Контрольный урок по эстафетному бегу	1	22.04	
61.	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1	29.04	
62.	Тестирование бега на 1000 м (юн) и 1000 м (дев), сек	1	29.04	
63.	Тестирование прыжков в длину с разбега	1	06.05	
64.	Кросс по пересеченной местности	1	06.05	
Спортивные игры – 4 час (футбол – 2 час, волейбол – 2 час)				
65.	Футбол	1	13.05	
66.	Футбол	1	13.05	
67.	Волейбол	1	20.05	
68.	Волейбол	1	20.05	

Контрольные нормативы 7 класс

Контрольное упражнение	Единица измерения	Мальчики			Девочки		
		оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»	оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»
Челночный бег 4*9	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 метров	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 1000 метров	мин:сек	4:10	4:30	5:00	4.40	5.00	5.30
Бег 2000 метров	мин:сек	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50
Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	количество раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	количество раз	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из	см	11	7	4	16	13	9

положения сидя							
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	количество раз	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	12:30	13:30	14:00	13:30	14:00	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	количество раз	46	44	42	52	50	48

Тематическое планирование курса 8 класса

Всего 68 ч

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)		
Физическая культура в современном обществе.	Физическое воспитание и его задачи. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества; называть основные задачи физического воспитания; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Виды спорта зимних Олимпийских игр.	Бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки,	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр.

	прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, кёрлинг, хоккей с шайбой.	
Летние олимпийские виды спорта.	Бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, дзюдо, фехтование, тхэквондо, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, конный спорт, стрельба, многоборье (пятиборье, триатлон), академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, плавание, водное поло, прыжки в воду с трамплина и с вышки, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве.	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр.
Организация здорового образа жизни (2 ч)		
Режим дня	Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника.	Определять понятие «режим дня»; раскрывать зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в

		течение дня; составлять и соблюдать правильный режим дня.
Утренняя гигиеническая гимнастика	Правила проведения утренней гигиенической гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики.	Формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений); составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики; выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня.
Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки.	Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе.	Называть виды физической культуры, которые можно осуществлять вне закрытых помещений; составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка); использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для

		укрепления здоровья.
Режим питания.	Правильный режим питания школьника.	Формулировать правила здорового питания; характеризовать правильный рацион питания школьника в течение дня.
Домашние задания и отдых в режиме дня.	Оборудование места для выполнения домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий. Физкультминутки в период приготовления домашних заданий. Подготовка ко сну. Значение сна.	Описывать правильно оборудованное место для выполнения домашних заданий; объяснять значение краткого отдыха, а также сна для работоспособности человека; объяснять значение сна; включать физкультминутки в режим дня.
Закаливание организма.	Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные и солнечные ванны, проветривание комнаты, обтирания, обливания, контрастный душ, русская баня, купание в открытых водоёмах. Контрастное закаливание. Интенсивные и традиционные методы закаливания.	Раскрывать понятие «закаливание»; называть методы закаливания и правила закаливания; сравнивать интенсивные и традиционные методы закаливания; описывать традиционные методы закаливания, изученные в предыдущие годы обучения; объяснять важность соблюдения

		дозировки закаливающих процедур; выполнять закаливающие процедуры и соблюдать правила гигиены при выполнении закаливающих процедур.
Наблюдение и контроль за состоянием организма (2 ч)		
Показатели развития организма.	Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика. Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки. Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. Оценка собственной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений.	Определять понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»; раскрывать понятие «функциональная проба»; называть показатели, оцениваемые при самоконтроле; объяснять цель измерения показателей состояния организма — длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; описывать методику измерения соотношения длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; характеризовать взаимосвязи массы и длины тела, правильности осанки и состояния здоровья;

		описывать с помощью рисунка в учебнике виды нарушений осанки и называть способы их профилактики; проводить мониторинг собственных показателей состояния и развития организма.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)		
Физические упражнения для утренней гимнастики.	Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями.	Составлять, варьировать и выполнять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики.
Физические упражнения для физкультминуток.	Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации.	Выполнять физкультминутки в режиме дня.
Физические упражнения дыхательной гимнастики.	Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	Раскрывать понятие «дыхательная гимнастика»; характеризовать влияние дыхательной гимнастики на организм; выполнять комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях.

Адаптивная и корректирующая физическая культура.	Назначение адаптивной физической культуры. Коррекция телосложения. Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Психорегуляция.	Раскрывать понятия «адаптивная физическая культура», «психорегуляция»; называть области применения адаптивной физической культуры; характеризовать возможности физической культуры в плане коррекции телосложения у школьников; называть упражнения, помогающие корректировать те или иные недостатки телосложения; объяснять назначение упражнений для психорегуляции; применять соответствующие упражнения для психорегуляции и включать их в физкультурминутки, выполняемые в течение дня.
Спортивно-оздоровительная деятельность (60 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (10 ч).	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами,	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах; описывать технику упражнений на гимнастической перекладине;

	прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки).	анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах.
Лёгкая атлетика (16 ч).	Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени).	Соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой.
Лыжные гонки (14 ч).	Передвижение по пересечённой местности. Попеременный	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий на

	двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения).	лыжах; описывать изученные техники перехода с хода на ход; контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий; выполнять передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время.
Спортивные игры (20 ч).	Футбол (6 ч). Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося	Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол и волейбол; пересказывать правила игры в футбол и волейбол; называть элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника) и волейбола (способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча); описывать технику игровых действий

	мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом. Волейбол (14 ч). Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча.	футбола и волейбола; развивать навыки и умения игры в фут-бол и волейбол; организовывать и проводить футбольные и волейбольные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры. на основе футбола и волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в футбол и волейбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками.
--	--	---

**Календарно-тематическое планирование курса 8 класса
Всего 68 час**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечания
<i>I полугодие</i>				
Знания о физической культуре – 2 час				
1.	Техника безопасности на уроках. Физическое воспитание и его задачи. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	03.09	
2.	Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе	1	03.09	
Легкая атлетика – 8 час				
3.	Техника низкого старта в спринтерском беге	1	10.09	
4.	Техника спринтерского бега	1	10.09	
5.	Тестирование бега на 60 м с низкого старта	1	17.09	
6.	Прыжок в длину с места	1	17.09	
7.	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1	24.09	
8.	Техника эстафетного бега	1	24.09	
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	01.10	
10.	Тестирование челночного бега 3х10 м или 4х9 м, сек	1	01.10	

Спортивные игры (волейбол) – 6 час				
11.	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	1	08.10	
12.	Прием мяча одной рукой в падении вперед	1	08.10	
13.	Передача мяча сверху двумя руками	1	15.10	
14.	Контрольный урок по передачам	1	15.10	
15.	Совершенствование техники подач мяча	1	22.10	
16.	Верхняя прямая подача	1	22.10	
Гимнастика с элементами акробатики – 2 час				
17.	Тестирование наклона вперед из положения сидя, см	1	29.10	
18.	Подъем переворотом	1	29.10	
Спортивные игры (волейбол) - 4 час				
19.	Совершенствование техники нападающего удара	1	12.11	
20.	Прямой нападающий удар	1	12.11	
21.	Нападающий удар с переводом	1	19.11	
22.	Контрольный урок по нападающему удару	1	19.11	
Гимнастика с элементами акробатики - 2 час				
23.	Стойка на плечах из седа ноги врозь	1	26.11	
24.	Тест подтягивание на перекладине	1	26.11	
Спортивные игры (волейбол) – 2 час				
25.	Совершенствование техники защитных действий. Блокирование	1	03.12	

26.	Контрольный урок по блокированию	1	03.12	
Гимнастика с элементами акробатики – 4 час				
27.	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	10.12	
28.	Прыжок ноги врозь. Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	1	10.12	
29.	Тестирование: прыжок с разбега толчком одной ногой	1	17.12	
30.	Контрольный урок по опорному прыжку	1	17.12	
Спортивные игры (футбол) – 2 час				
31.	Совершенствование техники остановки, ведения и передач мяча	1	24.12	
32.	Совершенствование техники ударов по мячу	1	24.12	
II полугодие				
Лыжная подготовка – 8 час				
33-34.	Техника безопасности на уроках. Подготовка лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	2	14.01	
35-36.	Тестирование бега на лыжах 1 км, мин	2	21.01	
37-38.	Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой», «лесенкой». Поворот «переступанием»	2	28.01	
39-40.	Тестирование бега на лыжах 2 км, мин	2	04.02	

Организация здорового образа жизни – 2 час				
41-42.	Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Режим питания	2	11.02	
Лыжная подготовка – 6 час				
43-44.	Передвижение по пересечённой местности различными ходами	2	18.02	
45-46.	Спуски под горку и подъемы в горку	2	25.02	
47-48.	Поход на лыжах на 3 км (без учета времени)	2	03.03	
Гимнастика с элементами акробатики – 2 час				
49.	Тестирование прыжка на скакалке 25 сек, раз	1	17.03	
50.	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1	17.03	
Спортивные игры (футбол) – 2 час				
51.	Передача мяча в парах. Ведение мяча с ударом по воротам	1	24.03	
52.	Контрольный урок по футболу	1	24.03	
Наблюдение и контроль за состоянием организма - 2 час				
53.	Ведение дневника самоконтроля	1	07.04	
54.	Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств	1	07.04	

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 час				
55.	Физические упражнения для утренней гимнастики и физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Адаптивная физическая культура.	1	14.04	
56.	Поход или оздоровительный бег (ходьба).	1	14.04	
Легкая атлетика – 8 час				
57.	Техника метания гранаты. Метание мяча в горизонтальную цель	1	21.04	
58.	Тестирование метания гранаты и метания в горизонтальную цель	1	21.04	
59.	Эстафетный бег. Передача палочки сверху - снизу	1	28.04	
60.	Контрольный урок по эстафетному бегу	1	28.04	
61.	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1	05.05	
62.	Тестирование бега на 2000 (юн) и 1000 м (дев), сек	1	05.05	
63.	Тестирование прыжков в длину с разбега	1	12.05	
64.	Кросс по пересеченной местности	1	12.05	
Спортивные игры – 4 час (футбол – 2 час, волейбол – 2 час)				
65.	Футбол	1	19.05	
66.	Футбол	1	19.05	
67.	Волейбол	1	26.05	
68.	Волейбол	1	26.05	

Контрольные нормативы 8 класс

Контрольное упражнение	Единица измерения	Мальчики			Девочки		
		оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»	оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»
Челночный бег 4*9 м	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
Прыжки в длину с места	см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	количество раз	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	количество раз	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из	см	12	8	5	18	15	10

положения сидя							
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	количество раз	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	16:00	17:00	18:00	19:30	20:30	22:30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	количество раз	56	54	52	62	60	58

Тематическое планирование курса 9 класса
Всего 68 часов

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Знания о физической культуре (4 ч)		
Виды спорта, изучаемые в школе.	Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе.	Называть олимпийские виды спорта, изучаемые в школе; раскрывать особенности занятий олимпийскими видами спорта в общеобразовательной школе.
Основные направления физического воспитания в современном обществе.	Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью.	Определять понятие «физическое воспитание»; называть и характеризовать виды физического воспитания в современном обществе.
Организация здорового образа жизни (2 ч)		
Закаливание организма: банные процедуры.	Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории. Особенности русской бани.	Называть и сравнивать виды бань, существующие в современном мире; объяснять природу эффекта закаливания, наступающего во

	Техника проведения банных процедур.	время банных процедур; описывать технику парения веником; формулировать правила проведения банных процедур; применять банные процедуры для закаливания.
Массаж.	Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа.	Формулировать понятие «массаж»; характеризовать основные приёмы массажа; раскрывать особенности видов массажа; выполнять основные приёмы массажа.
Первая помощь.	Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий.	Определять понятие «первая помощь»; называть и характеризовать главные правила оказания первой помощи; описывать признаки основных видов кровотечений и называть методы их остановки; демонстрировать приёмы оказания первой помощи при разных видах кровотечений, при повреждениях

		суставов, мышц и сухожилий.
Физическая культура и качества личности.	Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки.	Определять понятие «нравственность»; раскрывать проблему относительности положительных и отрицательных качеств характера человека; называть положительные качества личности, на которые можно повлиять занятиями физической культурой, и обосновывать своё мнение по этому вопросу; объяснять значение высоких моральных установок личности для нормального существования человека в обществе и коллективе, с которым человек взаимодействует.
Отношения между людьми противоположного пола.	Вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой.	Описывать особенности наступления половой зрелости у человека по сравнению с другими представителями живого мира; объяснять значение подросткового периода для формирования нормальной манеры общения с

		противоположным полом; раскрывать представление об ответственности взрослого человека в половых отношениях.
Допинг и честная конкуренция в спорте.	Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга.	Определять понятие «допинг»; раскрывать понятие «антидопинговый контроль»; характеризовать негативное влияние допинга на здоровье спортсмена; называть сферу применения антидопингового контроля.
Вредные привычки.	Влияние алкоголя на жизнь человека. Причины возникновения привычки курить. Особенности следования привычке курения у подростков.	Описывать последствия появления таких вредных привычек, как регулярное употребление алкоголя и наркотиков, для жизни человека; объяснять причину, по которой в подростковый период человек легко приобретает вредные привычки; описывать механизм привыкания человека к курению.
Наблюдение и контроль за состоянием организма (2 ч)		
Оценка	Функциональные резервы организма	Объяснять назначение пробы

функциональных резервов организма.	и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы.	Штанге, пробы Руфье, шестиминутной функциональной пробы; описывать методику взятия функциональных проб; проводить оценку собственных функциональных резервов организма.
Оценка двигательных качеств.	Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека.	Определять основные двигательные качества человека; характеризовать взаимозависимость развития двигательных качеств человека; называть способы оценки быстроты, ловкости, выносливости, мышечной силы, гибкости; проводить двигательные тесты для оценки развития собственных двигательных качеств и соотносить полученные результаты с нормативами.
Ведение дневника самонаблюдений.	Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений.	Называть и описывать показатели состояния организма, подлежащие

		мониторингу и контролю при физической подготовке; объяснять значение ведения дневника самонаблюдений; формулировать правила ведения записей в дневнике самонаблюдений; вести дневник самонаблюдений.
Выявление и устранение технических ошибок.	Техника выполнения упражнений и технические ошибки. Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники движений.	Раскрывать понятие «техническая ошибка»; называть основные элементы техники бега, прыжка в длину, метаний малого мяча, требующие особого внимания; называть типичные технические ошибки при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метаний малого мяча; формулировать правила оценки техники спортивных движений; анализировать собственную технику двигательных действий и технику своих сверстников, предупреждать и исправлять ошибки в процессе развития собственных спортивных

		навыков и умений.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)		
Упражнения для развития двигательных качеств.	Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы. Комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы. Комплекс беговых упражнений для тренировки быстроты. Упражнения со скакалкой и с мячом для тренировки быстроты. Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом для тренировки выносливости. Комплекс беговых упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости. Упражнения для тренировки координации движений. Упражнения для тренировки умения концентрировать	Называть способы тренировки основных двигательных качеств; составлять из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств; организовывать и проводить занятия по развитию собственных двигательных качеств в закрытом помещении и на открытом воздухе; раскрывать значение внимания в жизни человека; включать упражнения для тренировки внимания в комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий.

	внимание.	
Оздоровительный бег.	Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок.	Объяснять значение оздоровительного бега для здоровья; описывать нагрузку и состав занятия оздоровительным бегом; применять оздоровительный бег для укрепления здоровья.
Пешие туристские походы.	Поход как форма активного отдыха. Подготовка к походу. Правила укладывания рюкзака. Правила поведения во время пешего туристского похода.	Раскрывать понятие «туристский поход»; характеризовать пеший туристский поход как эффективную форму активного отдыха; описывать правила подготовки к походу, правила укладывания рюкзака; правила поведения во время пешего туристского похода; организовывать собственное участие и участвовать в пеших туристских походах.
Спортивно-оздоровительная деятельность (58 ч)		
Гимнастика с основами акробатики	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении

(10 ч).	упор, упоры, соскоки, передвижения на руках, размахивания в упоре на предплечьях, переходы из одного положения в другое - переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь и из седа ноги врозь в упор на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд ноги врозь), на разновысоких брусьях (наскоки на нижнюю жердь и верхнюю жердь в вис, висы, упоры, размахивание изгибами в висе на верхней жерди, соскоки вправо из упора на нижнюю жердь махом назад), соскальзывания.	акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику выполнения упражнений на параллельных и разновысоких брусьях; анализировать технику выполнения кувырков и упражнений на брусьях; выполнять акробатические упражнения и упражнения на брусьях.
Лёгкая атлетика (14 ч)	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70-100 м с низкого старта, бег на выносливость на дистанцию 1,5-2 км). Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»). Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 100 м с максимальной скоростью и на дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км

		(девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; использовать бег, прыжки и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств.
Лыжные гонки (14 ч)	Передвижение по пересечённой местности различными ходами, переходы с хода на ход, подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения). Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна). Повороты на параллельных лыжах, поворот упором. Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать технику преодоления препятствий на лыже, поворотов и торможения разворотом; выполнять передвижение по ровной местности разными ходами, подъёмы и спуски, повороты и торможения; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время.
Спортивные игры (16 ч)	Волейбол (12 ч). Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки, техника игры в волейбол - нижняя прямая и верхняя прямая	Выполнять правила техники безопасности во время игры в волейбол и баскетбол; пересказывать правила игры в волейбол и баскетбол;

	подачи, способы приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, приём мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад, нападающий удар, блокирование мяча (повторение материала предыдущих лет обучения). Баскетбол (4 ч). Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу; бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места; бросок в движении; приём мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча, выбивание мяча,	называть различные игровые действия в волейболе и баскетболе; описывать технику элементов волейбола и баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол и баскетбол; организовывать и проводить игры в волейбол и баскетбол среди сверстников и других учащихся основной школы, а также игры на основе волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в волейбол и баскетбол для проведения досуга на открытом воздухе; договариваться о правилах игры со сверстниками.
--	--	--

	перехват мяча, накрывание мяча при броске (повторение материала предыдущих лет обучения).	
Физическая подготовка с прикладной направленностью (4 ч).	Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью. Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом. на плечах. Спрыгивание на точность с сохранением равновесия. Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Подъём и спуск бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы.	Раскрывать понятие «прикладная направленность»; описывать цель физической подготовки с прикладной направленностью; определять место физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни; описывать способы переноски пострадавшего; называть правила переноски пострадавшего в зависимости от вида травмы; выполнять упражнения прикладной подготовки; договариваться со сверстниками во время занятий в парах и группах.

**Календарно-тематическое планирование курса 9 класса
Всего 68 час**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечания
<i>I полугодие</i>				
Знания о физической культуре – 2 час				
1.	Техника безопасности на уроках	1	02.09	
2.	Основные направления физического воспитания в современном обществе	1	02.09	
Легкая атлетика – 8 час				
3.	Техника низкого старта в спринтерском беге	1	09.09	
4.	Техника спринтерского бега	1	09.09	
5.	Тестирование бега на 100 м с низкого старта	1	16.09	
6.	Передача палочки в коридоре	1	16.09	
7.	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1	23.09	
8.	Техника эстафетного бега	1	23.09	
9.	Передача палочки различными способами	1	30.09	
10.	Тестирование челночного бега 3x10 м или 4x9 м, сек	1	30.09	

Спортивные игры (волейбол) – 6 час				
11.	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	1	07.10	
12.	Прием мяча одной рукой в падении вперед	1	07.10	
13.	Передача мяча сверху двумя руками	1	14.10	
14.	Контрольный урок по передачам	1	14.10	
15.	Совершенствование техники подач мяча	1	21.10	
16.	Верхняя прямая подача	1	21.10	
Гимнастика с элементами акробатики – 2 час				
17.	Тестирование наклона вперед из положения сидя, см	1	28.10	
18.	Подъем переворотом	1	28.10	
Спортивные игры (волейбол) - 4 час				
19.	Совершенствование техники нападающего удара	1	11.11	
20.	Прямой нападающий удар	1	11.11	
21.	Нападающий удар с переводом	1	18.11	
22.	Контрольный урок по нападающему удару	1	18.11	
Гимнастика с элементами акробатики - 2 час				
23.	Стойка на плечах из седа ноги врозь	1	25.11	
24.	Тест подтягивание на перекладине	1	25.11	
Спортивные игры (волейбол) – 2 час				
25.	Совершенствование техники защитных действий. Блокирование	1	02.12	

26.	Контрольный урок по блокированию	1	02.12	
Гимнастика с элементами акробатики – 4 час				
27.	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	09.12	
28.	Прыжок ноги врозь. Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	1	09.12	
29.	Тестирование: прыжок с разбега толчком одной ногой	1	16.12	
30.	Контрольный урок по опорному прыжку	1	16.12	
Спортивные игры (баскетбол) – 2 час				
31.	Совершенствование техники ведения и передач мяча	1	23.12	
32.	Совершенствование техники бросков мяча	1	23.12	
II полугодие				
Лыжная подготовка – 8 час				
33-34.	Техника безопасности на уроках. Подготовка лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	2	13.01	
35-36.	Тестирование бега на лыжах 1 км, мин	2	20.01	
37-38.	Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой», «лесенкой». Поворот «переступанием»	2	27.01	
39-40.	Тестирование бега на лыжах 2 км, мин	2	03.02	

Организация здорового образа жизни – 2 час				
41-42.	Гигиена. Массаж. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг	2	10.02	
Лыжная подготовка – 6 час				
43-44.	Передвижение по пересечённой местности различными ходами	2	17.02	
45-46.	Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна)	2	24.02	
47-48.	Поход на лыжах на 5 км (без учета времени)	2	02.03	
Гимнастика с элементами акробатики – 2 час				
49.	Тестирование прыжка на скакалке 25 сек, раз	1	16.03	
50.	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1	16.03	
Спортивные игры (баскетбол) – 2 час				
51.	Передача мяча в парах. Ведение мяча с броском в кольцо	1	23.03	
52.	Контрольный урок по баскетболу	1	23.03	
Наблюдение и контроль за состоянием организма - 2 час				
53.	Ведение дневника самоконтроля	1	02.04	
54.	Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств.	1	02.04	

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 час				
55.	Упражнения для развития двигательных качеств	1	09.04	
56.	Поход или оздоровительный бег	1	09.04	
Легкая атлетика – 6 час				
57.	Метание мяча в горизонтальную цель	1	16.04	
58.	Техника метания гранаты. Тестирование метания гранаты	1	16.04	
59.	Эстафетный бег. Передача палочки сверху - снизу	1	23.04	
60.	Контрольный урок по эстафетному бегу	1	23.04	
61.	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1	30.04	
62.	Тестирование бега на 2000 (юн) и 2000 м (дев), сек	1	30.04	
Знания о физической культуре – 2 час				
63.	Техника безопасности на уроках	1	07.05	
64.	Основные направления физического воспитания в современном обществе.	1	07.05	
Физическая подготовка с прикладной направленностью – 4 час				
65.	Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах. Спрыгивание на точность с сохранением равновесия	1	14.05	
66.	Прыжки через препятствия с грузом на плечах	1	14.05	
67.	Подъём и спуск бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	21.05	
68.	Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы	1	21.05	

Контрольные нормативы 9 класс

Контрольное упражнение	Единица измерения	Мальчики			Девочки		
		оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»	оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»
Челночный бег 4*9 м	секунд	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 метров	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 метров	секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 метров	мин:сек	8:20	9:20	9:45	10:00	11:20	12:05
Прыжки в длину с места	см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	количество раз	11	9	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	количество раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	13	11	6	20	15	13

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	количество раз	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	15:30	16:00	17:00	19:00	20:00	21:30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	количество раз	58	56	54	66	64	62

- Представленные нормативы разработаны для всех учащихся, которые имеют группу здоровья «основная». Учащиеся с группой «подготовительная» сдают только те нормативы, которые не подпадают в раздел противопоказаний. При «специальной» группе (СМГ) ученик освобождается от сдачи нормативов и занимается по отдельной программе.