

Свердловская область, город Сухой Лог
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

Утверждена
приказом директора МАОУ СОШ № 2
от 30.08.2019г. № 174-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре

Уровень образования /класс: основное общее образование/ 5 – 9 класс

Количество часов (годовых /недельных) 5 класс 68/2; 6-9 класс 102/3

Разработчики рабочей программы

Падерина Анна Сергеевна, учитель физической культуры, 1 к.к.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре определяет объем содержания образования по физической культуре, планируемые результаты освоения физической культуры, распределение учебных часов по учебным разделам предмета.

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной образовательной программой основного общего образования, учебного плана.

Предмет физическая культура в соответствии с учебным планом основного общего образования входит в обязательную часть, изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю / 105 часов в год

Учебники:

1. 5 класс: А.П. Матвеев, Физическая культура 5 класс, Просвещение, 2014
2. 6-7 класс: А.П. Матвеев, Физическая культура 6-7 класс, Просвещение, 2015
3. 8-9 класс: А.П. Матвеев, Физическая культура 8-9 класс, Просвещение, 2017

Планируемые результаты освоения предмета физическая культура

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, федерального государственного образовательного стандарта обучение на ступени основного общего образования направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты по предмету физическая культура:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Изучение предметной области физическая культура должно обеспечить: физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области физическая культура отражают:

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

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

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

организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

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

(в ред. **Приказа** Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(пп. 6 введен **Приказом** Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений (пп. 7 введен **Приказом** Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

Планируемые результаты освоения предметной области физическая культура:

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none">● 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;	<ul style="list-style-type: none">● <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>● <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i>● <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i>● <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики</i>

- 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

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.*

Содержание учебного предмета физическая культура

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 деятельность¹

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: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-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:*² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Задачи и организация работы по физическому воспитанию учащихся в специальной медицинской группе.

Согласно положению о врачебном контроле за физическим воспитанием все учащиеся распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основную, подготовительную, специальную) для занятий физической культурой.

К основной группе относятся учащиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, но при наличии хороших показателей физического развития.

К подготовительной медицинской группе относятся учащиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность.

К специальной медицинской группе относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются под руководством учителя по действующим учебным программам. На уроках физической культуры для учащихся подготовительной группы необходимо учитывать индивидуальные медицинские показания и противопоказания. При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся подготовительной группы снижаются. Учебную программу они проходят с уменьшением сложности: сокращение длительности упражнений и количества повторений.

В случае невозможности проведения занятий с детьми СМГ отдельно, дети занимаются со всем классом. При этом необходимо строго индивидуально регламентировать физическую нагрузку, не предъявлять к таким учащимся общих требований, не привлекать их к выполнению контрольных и тестовых упражнений, и участию в соревнованиях. В этом случае одной из основных задач в работе учителя является улучшение всех показателей здоровья больных учащихся с последующим переводом их в подготовительную или основную медицинские группы.

Посещение занятий учащимися СМГ является обязательным. Ответственность за их посещаемость возлагается на администрацию и учителя, проводящего эти занятия.

Уроки должны обязательно дополняться системой домашних заданий, физкультминуток на уроках, организацией правильного двигательного режима на переменах, занятиями в группах продленного дня, проведением массовых спортивных мероприятий.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ, являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для школьников, имеющих избыточный вес), пребывания на воздухе и т.п.

Дифференцированный подход в работе с учащимися в СМГ

Ведущий принцип в работе с учащимися СМГ - дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей. Этот принцип можно успешно реализовать на практике, соблюдая следующие условия:

- построение на занятии не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом - менее;
- при проведении эстафет более подготовленные школьники стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты, при необходимости сделав 2 повторения, менее подготовленные - одно;
- при проведении игр слабоподготовленные ученики заменяются через каждые 2 минуты;
- в 1 четверти рекомендуется 5-7 минут основной части урока уделять выполнению индивидуальных заданий, состоящих из упражнений, которые рекомендуются врачом в зависимости от диагноза заболевания.

Для детей, имеющих отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.), противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением. Им рекомендуются общеразвивающие упражнения, охватывающие все группы мышц, в исходных положениях лежа, сидя, стоя: ходьба; дозированный бег в медленном темпе (от 20с в конце первой четверти первого года обучения до 2-3 минут в конце 2-го года обучения).

Школьникам с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание, необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям, которые способствуют тренировке полного дыхания, особенно удлиненному выдоху. Удлинению фазы выдоха помогают упражнения, выполняемые на выдохе через рот с одновременным произношением гласных звуков, а, у, е, и, о, э, и согласных р, м, ш, щ, з, с или их сочетаний. Эти упражнения надо рекомендовать для выполнения по 3-5 раз в день; дозировка для одного упражнения 2-3 раза, количество упражнений - 3-4.

В занятиях с учащимися, имеющими заболевания почек (нефрит, пиелонефрит) значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.

Для школьников с нарушением нервной системы ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии), ограничивается время игр и т.д.

При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Оценка учебных достижений учащихся.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям выполнения двигательного действия и теоретическим знаниям** выставляют оценку в баллах.

По выполнению учебного норматива

«5» баллов - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» балла - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» балла - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» балла - двигательное действие норматива не выполнено

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

«5» баллов - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» балла - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. «3» балла - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» балла - двигательное действие не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:

- **метод наблюдения.** *Метод открытого наблюдения* заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- **вызов.** *Метод вызова* используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

- **упражнения.** *Метод упражнений* предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

- **комбинированный.** *Комбинированный метод* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«5» баллов выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» балла ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» балла получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

«2» балла получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность

Тематическое планирование

Класс 5

Количество часов (годовых / недельных): 68/2

Учитель: Падерина Анна Сергеевна, учитель физической культуры, 1к.к.

(ФИО, должность, квалификационная категория)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (8 часов)		
1.	Инструктаж по охране труда. Правила ТБ. Специальные беговые упражнения.	1
2.	Эстафетный бег. Старты из различных положений.	1
3.	Тестирование бега на 30 м.	1
4.	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча.	1
5.	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах. Прыжок в длину с места.	1
6.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
7.	Метание малого мяча на дальность.	1
8.	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
Спортивные игры. Баскетбол (10 часов)		
9	Правила ТБ. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	1
10	Повороты и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1
11	Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола.	1
12	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	1
13	Бросок мяча Основные приемы игры.	1
14	Бросок мяча. Тактика свободного нападения.	1
15	Тактика свободного нападения. Игровые задания.	1
16	Техника защитных действий.	1
17	Техника защитных действий. Игровые задания.	1
18	Игровые задания. Учебная игра.	1
Гимнастика (12 часов)		
19	Правила ТБ. Организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Перестроения.	1
20	Висы, смешанные висы. Подтягивание в висе. Лазанье по канату. Висы и упоры.	1
21	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
22	Опорный прыжок через козла.	1
23	Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост.	1
24	Акробатические упражнения. Прыжки на скакалке.	1
25	Подъем туловища из положения лежа. Акробатические комбинации.	1
26	Акробатическая комбинация. Упражнения на равновесие.	1
27	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
28	Упражнения на перекладине. Страховка.	1
29	Упражнения на брусьях. Страховка.	1
30	Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.	1
Лыжная подготовка (10 часов)		
31	Правила ТБ. Скользящий шаг. Повороты переступанием.	1
32	Попеременно двухшажный ход.	1
33	Подъем «полуелочкой». Передвижение на лыжах ранее изученными способами до 2 км.	1
34	Одновременный бесшажный ход. Безопасное падение на лыжах.	1
35	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета. Зимние виды спорта.	1
36	Подъем ступающим шагом. Виды стоек.	1
37	Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности.	
38	Торможение упором, плугом, преодоление бугров, впадин	1
39	Непрерывное передвижение на лыжах до 2 км.	1
40	Передвижение на лыжах ранее изученными способами.	1
Спортивные игры. Волейбол (10 часов)		
41	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока.	1
42	Стойки и перемещение игрока, повороты и остановки.	1
43	Повороты и остановки. Упражнения в парах.	1
44	Передача мяча сверху двумя руками.	1

45	Прием мяча снизу над собой. Стойки и перемещение.	1
46	Передача мяча в парах, через сетку.	1
47	Передача и прием мяча. Игровые задания.	1
48	Прием и передача мяча. Перемещение игрока.	1
49	Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача мяча. Игровые упражнения.	1
50	Основные приемы игры. Тактика игры. Учебная игра.	1
Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) (10 часов)		
51	Правила ТБ. Основные приемы и правила игры.	1
52	Техника передвижений. Повороты, остановки, ускорение игрока.	1
53	Остановка катящегося мяча подошвой. Передачи мяча в парах, на месте, в движении.	1
54	Техника ударов по мячу. Эстафеты с мячом.	1
55	Удары по мячу. Ведение мяча.	1
56	Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча.	1
57	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1
58	Обманные движения. Учебная игра.	1
59	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.	1
60	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.	1
Легкая атлетика (8 часов)		
61	Низкий старт. Тестирование бега на 30 м.	1
62	Тестирование прыжок в длину с места.	1
63	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
64	Тестирование прыжка в высоту.	1
65	Эстафетный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
66	Метание малого мяча на дальность. Развитие физических качеств.	1
67	Тестирование метание малого мяча.	1
68	Высокий старт. Тестирование бега на 1000 м.	1

Класс 6

Количество часов (годовых / недельных): 102/3

Учитель: Падерина Анна Сергеевна, учитель физической культуры, 1к.к.

(ФИО, должность, квалификационная категория)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (12ч)		
1.	Инструктаж по охране труда. Правила ТБ. Техника старта с опорой на одну руку.	1
2.	Тестирование бега на 30 м.	1
3.	Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег.	1
4.	Специальные беговые упражнения. Тестирование челночного бега 3x10.	1
5.	Бег на средние дистанции. Бег 300 м.	1
6.	Равномерный бег. Бег на длинные дистанции.	1
7.	Тестирование бега на 1000 м.	1
8.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
9.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Броски малого мяча на точность.	1
10.	Тестирование прыжка в длину с места. Броски малого мяча на точность.	1
11.	Метание малого мяча на дальность.	1
12.	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
Спортивные игры. Баскетбол 15 ч.		
13.	Правила ТБ. Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1
14.	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	1
15.	Броски мяча в корзину.	1
16.	Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	1
17.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1
18.	Ловля и передача мяча. Вырывание мяча.	1
19.	Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
20.	Ведение мяча. Основные приемы игры.	1
21.	Ведение мяча. Броски мяча в корзину	1
22.	Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1

23.	Броски мяча в корзину. Игровые задания.	1
24.	Тактика свободного нападения. Игровые задания.	1
25.	Техника защитных действий. Игровые задания.	1
26.	Игровые задания. Учебная игра.	1
27.	Тактические действия. Игра по правилам.	1
Гимнастика 21 ч.		
28.	Правила ТБ. Организующие команды и приемы.	1
29.	Строевые упражнения. Перестроения.	1
30.	Висы, смешанные висы. Подтягивание в виси.	1
31.	Лазанье по канату. Висы и упоры.	1
32.	Упражнения на равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне.	1
33.	Комбинация на гимнастическом бревне.	1
34.	Упражнения на перекладине. Страховка.	1
35.	Комбинация на перекладине. Страховка.	1
36.	Упражнения на параллельных и разновысотных брусьях. Акробатические упражнения.	1
37.	Комбинации на разновысотных брусьях. Акробатические упражнения.	1
38.	Комбинации на параллельных брусьях. Акробатические упражнения.	1
39.	Опорный прыжок согнув ноги. Страховка.	1
40.	Опорный прыжок через козла.	1
41.	Акробатические упражнения. Прыжки на скакалке.	1
42.	Акробатические комбинации. Лазанье по канату.	1
43.	Акробатическая комбинация.	1
44.	Вольные упражнения с элементами акробатики.	1
45.	Круговая тренировка.	1
46.	Ритмическая гимнастика и ОФП	1
47.	Базовые шаги ритмической и аэробной гимнастики	1
48.	Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.	1
Лыжная подготовка 15 ч.		
49.	Правила ТБ. Попеременно двухшажный ход.	1
50.	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом до 2 км.	1
51.	Одновременный бесшажный ход.	1
52.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом до 2 км.	1
53.	Одновременный одношажный ход.	1
54.	Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом до 2 км.	1
55.	Чередование различных лыжных ходов.	1
56.	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1
57.	Подъем «получелочкой». Подъем ступающим шагом. Виды стоек.	1
58.	Торможение плугом и упором. Поворот «упором».	1
59.	Преодоление небольших трамплинов.	1
60.	Прохождение дистанции 2 км.	1
61.	Спуск в основной и низкой стойке.	1
62.	Подъем на склон и спуски со склона.	1
63.	Прохождение дистанции 3 км.	1
Спортивные игры. Волейбол (18 ч)		
64.	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока.	1
65.	Повороты и остановки. Упражнения в парах.	1
66.	Упражнения в парах. Основные правила игры.	1
67.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
68.	Прием мяча снизу над собой. Стойки и перемещение.	1
69.	Передача мяча в парах, через сетку.	1
70.	Прием и передача мяча. Перемещение игрока.	1
71.	Передача и прием мяча после передвижения.	1
72.	Нижняя прямая подача мяча. Передачи и прием мяча	1
73.	Боковая подача мяча. Игровые задания.	1
74.	Верхняя прямая подача мяча.	1
75.	Верхняя и нижняя подача мяча. Прием мяча.	1
76.	Поддачи мяча. Учебная игра.	1
77.	Передачи и прием мяча.	1

78.	Основные приемы игры. Игровые задания.	1
79.	Тактика игры. Учебная игра.	1
80.	Игровые задания. Учебная игра.	1
81.	Тактические действия. Игра по правилам.	1
Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) (12 ч)		
82.	Правила ТБ. Передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1
83.	Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.	1
84.	Ведение мяча. Совершенствование удара внутренней стороной стопы.	1
85.	Совершенствование остановки мяча.	1
86.	Совершенствование ведение мяча. Учебная игра.	1
87.	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.	1
88.	Совершенствования удара по катящемуся мячу. Ведение мяча.	1
89.	Удар носком. Ввод мяча в игру.	1
90.	Совершенствование удара носком. Учебная игра	1
91.	Удар серединой лба на месте. Обманные движения (финты).	1
92.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.	1
93.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.	1
Легкая атлетика (9 ч.)		
94.	Спринтерский бег. Ускорения с высокого старта.	1
95.	Старт с опорой на одну руку. Тестирование бега на 30 м.	1
96.	Низкий старт. Челночный бег 3x10	1
97.	Тестирование прыжок в длину с места.	1
98.	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	1
99.	Метание малого мяча на дальность.	1
100.	Тестирование метание малого мяча.	1
101.	Высокий старт. Бег с преодолением препятствий.	1
102.	Тестирование бега на 1000 м.	1

Класс 7

Количество часов (годовых / недельных): 102/3

Учитель: Падерина Анна Сергеевна, учитель физической культуры, 1к.к.
(ФИО, должность, квалификационная категория)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (12ч)		
1.	Инструктаж по охране труда. Правила ТБ. Спринтерский бег.	1
2.	Тестирование бега на 30 м.	1
3.	Бег на короткие дистанции. Бег 60 м.	1
4.	Специальные беговые упражнения. Тестирование челночного бега 3x10.	1
5.	Бег на средние дистанции. Бег 300 м.	1
6.	Равномерный бег. Бег на длинные дистанции.	1
7.	Тестирование бега на 1000 м.	1
8.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
9.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Броски малого мяча на точность.	1
10.	Тестирование прыжка в длину с места. Броски малого мяча на точность.	1
11.	Метание малого мяча на дальность.	1
12.	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
Спортивные игры. Баскетбол 15 ч.		
13.	Правила ТБ. Стойка баскетболиста и ведение, и броски мяча.	1
14.	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	1
15.	Броски мяча в корзину.	1
16.	Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	1
17.	Ловля и передача мяча одной рукой. Ведение мяча.	1
18.	Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1
19.	Ведение мяча. Основные приемы игры.	1
20.	Тактика свободного нападения. Игровые задания.	1
21.	Техника защитных действий. Игровые задания.	1
22.	Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
23.	Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1

24.	Вбрасывание мяча. Игровые задания.	1
25.	Игровые задания. Учебная игра.	1
26.	Тактика игры. Учебная игра.	1
27.	Тактические действия. Игра по правилам.	1
Гимнастика 21 ч.		
28.	Правила ТБ. Организующие команды и приемы.	1
29.	Строевые упражнения. Перестроения.	1
30.	Висы, смешанные висы. Подтягивание в вися.	1
31.	Лазанье по канату. Прыжки с высоты.	1
32.	Упражнения на равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне.	1
33.	Комбинация на гимнастическом бревне.	1
34.	Упражнения на перекладине. Страховка.	1
35.	Комбинация на перекладине.	1
36.	Упражнения на параллельных и разновысотных брусьях. Акробатические упражнения.	1
37.	Комбинации на разновысотных брусьях. Акробатические упражнения.	1
38.	Комбинации на параллельных брусьях. Акробатические упражнения.	1
39.	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.	1
40.	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.	1
41.	Акробатические упражнения. Прыжки на скакалке.	1
42.	Акробатические комбинации. Лазанье по канату.	1
43.	Акробатическая комбинация. Подъем туловища из положения лежа на спине.	1
44.	Вольные упражнения с элементами акробатики.	1
45.	Круговая тренировка.	1
46.	Ритмическая гимнастика и ОФП	1
47.	Базовые шаги ритмической и аэробной гимнастики	1
48.	Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.	1
Лыжная подготовка 15 ч.		
49.	Правила ТБ. Попеременно двухшажный ход.	1
50.	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом до 2 км.	1
51.	Одновременный бесшажный ход.	1
52.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом до 2 км.	1
53.	Чередование различных лыжных ходов.	1
54.	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1
55.	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1
56.	Торможение плугом и упором. Поворот «упором».	1
57.	Подъем «полуелочкой». Подъем ступающим шагом.	1
58.	Спуск в основной и низкой стойке.	1
59.	Преодоление небольших трамплинов.	1
60.	Подъем на склон и спуски со склона.	1
61.	Прохождение дистанции 2 км.	1
62.	Прохождение дистанции ранее изученными способами.	1
63.	Прохождение дистанции 3 км.	1
Спортивные игры. Волейбол (15 ч)		
64.	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока.	1
65.	Повороты и остановки. Упражнения в парах.	1
66.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
67.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1
68.	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу.	1
69.	Нижняя прямая и боковая подача мяча.	1
70.	Передача мяча в парах, через сетку.	1
71.	Прием мяча снизу. Нижние подачи.	1
72.	Верхняя прямая подача мяча.	1
73.	Верхняя и нижняя подачи мяча. Прием мяча.	1
74.	Прямой нападающий удар.	1
75.	Поддачи и удары. Игровые задания.	1
76.	Прямой нападающий удар. Основные приемы игры.	1
77.	Тактика игры. Учебная игра.	1
78.	Тактические действия. Игра по правилам.	1

Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) (12 ч)		
79.	Правила ТБ. Передвижения, стойки, остановки игрока.	1
80.	Остановки мяча. Учебная игра.	1
81.	Совершенствование остановки мяча.	1
82.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.	1
83.	Ввод мяча в игру из-за боковой линии.	1
84.	Обманные движения (финты). Учебная игра в мини-футбол.	1
85.	Остановка опускающего мяча внутренней стороной стопы.	1
86.	Совершенствование остановки опускающего мяча.	1
87.	Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом.	1
88.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
89.	Правила игры в мини-футбол. Жонглирование мячом. Учебная игра.	1
90.	Двухсторонняя игра в мини-футбол	1
Плавание (3 часа)		
91.	Имитация вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1
92.	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
93.	Имитация плавание на груди и спине вольным стилем.	1
Легкая атлетика (12 ч)		
94.	Низкий старт. Челночный бег 3x10.	1
95.	Тестирование бега на 30 м.	1
96.	Тестирование прыжков в длину с места.	1
97.	Спринтерский бег. Ускорения с высокого старта.	1
98.	Метание малого мяча на дальность.	1
99.	Бег на средние дистанции. Тестирование бега на 300 м.	1
100.	Эстафетный бег.	1
101.	Высокий старт. Тестирование бега на 1000 м.	1
102.	Эстафетный бег. Развитие физических качеств.	1

Класс 8

Количество часов (годовых / недельных): 102/3

Учитель: Падерина Анна Сергеевна, учитель физической культуры, 1к.к.

(ФИО, должность, квалификационная категория)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (12ч)		
1.	Инструктаж по охране труда. Правила ТБ. Низкий старт с последующим ускорением.	1
2.	Тестирование бега на 30 м.	1
3.	Скоростной бег по дистанции, финиширование в беге на короткие дистанции	1
4.	Специальные беговые упражнения. Тестирование челночного бега 3x10.	1
5.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1
6.	Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег по дистанции.	1
7.	Финиширование. Тестирование бега на 1000 м.	1
8.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
9.	Тестирование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	1
10.	Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности, при избыточной массе тела.	1
11.	Метание малого мяча на дальность.	1
12.	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
Спортивные игры. Баскетбол (15 ч.)		
13.	Правила ТБ. Физическая культура в современном обществе.	1
14.	Техника бега с изменением направления.	1
15.	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	1
16.	Передачи мяча одной рукой	1
17.	Передачи мяча при встречном движении	1
18.	Основные приемы игры. Вырывание мяча у соперника.	1
19.	Выбивание мяча у соперника.	1
20.	Ловля и передача мяча. Перехват мяча во время передачи.	1

21.	Ведение мяча. Перехват мяча во время ведения.	1
22.	Броски мяча в корзину. Игровые задания.	1
23.	Технико-тактические действия при атаке: стремительное нападение	1
24.	Технико-тактические действия при атаке: позиционное нападение	1
25.	Технико-тактические действия в защите: подстраховка	1
26.	Развитие специальных физических качеств баскетболиста	1
27.	Игра в баскетбол по правилам	1
Гимнастика (21 ч.)		
28.	Правила ТБ. Строевые упражнения. Перестроения.	1
29.	Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления комбинаций.	1
30.	Спортивная подготовка. Самонаблюдение. Ранее изученные акробатические упражнения.	1
31.	Подтягивание в висе. Составление плана занятий спортивной подготовкой.	1
32.	Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед с разбега.	1
33.	Акробатические упражнения. Стойка на голове и руках, толчком одной, силой.	1
34.	Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1
35.	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения, лежа на спине.	1
36.	Упражнения на равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне.	1
37.	Адаптивная и лечебная физическая культура. Комплекс упражнений.	1
38.	Ранее изученные упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки на скакалке.	1
39.	Коррекция осанки и телосложения. Комплекс упражнений.	1
40.	Упражнения на гимнастическом бревне. Повороты в полуприседе.	1
41.	Ранее изученные упражнения на гимнастической перекладине. Прыжки на скакалке.	1
42.	Упражнения на гимнастической перекладине. Размахивание.	1
43.	Упражнения на гимнастической перекладине. Подъем разгибом.	1
44.	Упражнения на гимнастической перекладине. Соскок вперед прогнувшись.	1
45.	Восстановительный массаж. Физическая нагрузка. Индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.	1
46.	Гимнастические комбинации на параллельных и разновысотных брусьях.	1
47.	Гимнастические комбинации на разновысотных брусьях. Акробатические упражнения.	1
48.	Гимнастические комбинации на параллельных брусьях. Акробатические упражнения.	1
Лыжная подготовка (12 ч.)		
49.	Правила ТБ. Попеременно двухшажный ход.	1
50.	Одновременный бесшажный ход. Переход с одного лыжного хода на другой.	1
51.	Одновременный одношажный ход.	1
52.	Чередование различных лыжных ходов.	1
53.	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1
54.	Подъем «полуелочкой». Подъем ступающим шагом. Виды стоек.	1
55.	Торможение плугом и упором. Поворот «упором».	1
56.	Преодоление небольших трамплинов.	1
57.	Прохождение дистанции 2 км.	1
58.	Спуск в основной и низкой стойке.	1
59.	Подъем на склон и спуски со склона.	1
60.	Прохождение дистанции 3 км.	1
Спортивные игры. Волейбол (21 ч.)		
61.	Правила ТБ. Стойки и комбинации перемещений игрока.	1
62.	Повороты и остановки. Упражнения в парах.	1
63.	Передачи мяча сверху двумя руками вперед	1
64.	Передачи мяча сверху двумя руками над собой.	1
65.	Передачи мяча сверху двумя руками назад	1
66.	Передачи мяча в прыжке	1
67.	Прием мяча двумя руками снизу	1
68.	Передача мяча в тройках, через сетку. Игра по упрощённым правилам	1
69.	Передача мяча в парах, тройках. Комбинации перемещений.	1
70.	Нижняя прямая и боковая подачи мяча.	1
71.	Верхняя прямая подача мяча. Игровые задания	1
72.	Поддачи мяча. Прием подач.	1

73.	Основные приемы игры. Игра по упрощенным правилам.	1
74.	Прямой нападающий удар	1
75.	Игровые задания. Нападающий удар после подбрасывания мяча	1
76.	Нападающий удар после передачи мяча	1
77.	Игровые задания. Учебная игра.	1
78.	Технико-тактические действия в нападении.	1
79.	Технико-тактические действия в защите.	1
80.	Учебная игра. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста	1
81.	Игра в волейбол по правилам	1
Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) (12 ч)		
82.	Правила ТБ. Совершенствование удара по мячу внутренней стороной стопы	1
83.	Передвижения игрока. Остановки мяча. Учебная игра.	1
84.	Совершенствование удара по мячу серединой подъёма стопы.	1
85.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.	1
86.	Удары по мячу внутренней и внешней частью подъёма.	1
87.	Остановка опускающегося мяча.	1
88.	Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом.	1
89.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
90.	Обманные движения. Упражнения для развития специальных физических качеств мини-футболиста.	1
91.	Технико-тактические действия в нападении.	1
92.	Технико-тактические действия в защите.	1
93.	Игра в мини-футбол по правилам	1
Легкая атлетика (12 ч)		
94.	Правила ТБ. Низкий старт. Челночный бег 3x10	1
95.	Старт с опорой на одну руку. Тестирование бега на 30 м.	1
96.	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	1
97.	Тестирование бега на 300 м. Финиширование	1
98.	Равномерный бег. Развитие физических качеств.	1
99.	Тестирование прыжков в длину с места.	1
100.	Метание малого мяча на дальность.	1
101.	Тестирование бега на 1000 м.	1
102.	Высокий старт. Бег с преодолением препятствий.	1

Класс 9

Количество часов (годовых / недельных): 102/3

Учитель: Падерина Анна Сергеевна, учитель физической культуры, 1к.к.

(ФИО, должность, квалификационная категория)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (12ч)		
1.	Инструктаж по охране труда. Правила ТБ. Бег с ускорением 70-80 м	1
2.	Тестирование бега на 30 м.	1
3.	Скоростной бег по дистанции до 70 м.	1
4.	Низкий старт. Бег на результат 60 м.	1
5.	Тестирование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	1
6.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1
7.	Бег на средние и длинные дистанции.	1
8.	Прыжок в высоту с разбега.	1
9.	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега.	1
10.	Тестирование бега на 2000м. (ю) 1000 м. (д)	1
11.	Метание малого мяча на дальность.	1
12.	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
Спортивные игры. Баскетбол (15 ч.)		
13.	Правила ТБ. Техника движений и её основные понятия.	1
14.	Бег с изменением направления.	1
15.	Повороты с мячом на месте для освобождения от опеки игрока.	1
16.	Передачи мяча при встречном движении.	1

17.	Передачи мяча одной рукой снизу.	1
18.	Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
19.	Ведение мяча. Штрафной бросок. Игровые задания.	1
20.	Бросок мяча одной рукой в движении.	1
21.	Вырывание и выбивание мяча у соперника.	1
22.	Перехват мяча во время передачи и владения. Накрывание.	1
23.	Технико-тактические действия при атаке: стремительное и позиционное нападение	1
24.	Игра в баскетбол по правилам	1
25.	Технико-тактические действия в защите: личная опека	1
26.	Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста.	1
27.	Игра в баскетбол по правилам	1
Гимнастика (21 ч.)		
28.	Правила ТБ. Строевые упражнения. Перестроения.	1
29.	Ранее изученные акробатические упражнения. Измерение резервов организма.	1
30.	Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед с разбега.	1
31.	Акробатические упражнения. Стойка на голове и руках.	1
32.	Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1
33.	Подтягивание в висе. Составление акробатически комбинаций.	1
34.	Акробатические комбинации.	1
35.	Совершенствование акробатических комбинаций.	1
36.	Подъем туловища из положения, лежа на спине. Акробатические комбинации.	1
37.	Упражнения на гимнастическом бревне. Шаги полки.	1
38.	Ранее изученные упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки на скакалке.	1
39.	Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Лазание по канату.	1
40.	Упражнения на гимнастической перекладине. Вис на согнутых ногах.	1
41.	Ранее изученные упражнения на гимнастической перекладине. Прыжки на скакалке.	1
42.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры и современных оздоровительных систем физического воспитания.	1
43.	Гимнастические комбинации на параллельных и разновысотных брусьях.	1
44.	Гимнастические комбинации на разновысотных брусьях. Акробатические упражнения.	1
45.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1
46.	Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1
47.	Гимнастические комбинации на параллельных брусьях. Акробатические упражнения.	1
48.	Организация досуга средствами физической культуры.	1
Лыжная подготовка (12 ч.)		
49.	Правила ТБ. Попеременный четырехшажный ход.	1
50.	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанций.	1
51.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанций.	1
52.	Переход с переменных ходов на одновременные. Прямой переход.	1
53.	Переход с одновременного хода на попеременный.	1
54.	Прохождение дистанции до 2 км.	1
55.	Переход с неоконченным отталкиванием палкой	1
56.	Прохождение дистанций тренировочными отрезками.	1
57.	Переход с одного лыжного хода на другой. Подъем.	1
58.	Прохождение дистанций до 3 км.	1
59.	Торможение боковым соскальзыванием.	1
60.	Прохождение дистанции до 5 км.	1
Спортивные игры. Волейбол (21 ч.)		
61.	Правила ТБ. Повороты и остановки. Упражнения в парах.	1
62.	Передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой.	1
63.	Передачи мяча сверху двумя руками назад.	1
64.	Передачи мяча в прыжке.	1
65.	Прием мяча двумя руками снизу.	1
66.	Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	1
67.	Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	1

68.	Передача мяча в тройках, через сетку. Игра по правилам.	1
69.	Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	1
70.	Групповое блокирование.	1
71.	Верхняя прямая подача мяча. Игровые задания	1
72.	Подачи мяча. Прием подач.	1
73.	Основные приемы игры. Игра по правилам.	1
74.	Прямой нападающий удар	1
75.	Игровые задания. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	1
76.	Нападающий удар после передачи мяча.	1
77.	Игровые задания. Учебная игра.	1
78.	Тактические действия. Учебная игра.	1
79.	Технико-тактические действия в защите.	1
80.	Специальные упражнения для развития физических качеств волейболиста.	1
81.	Игра в волейбол по правилам.	1
	Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) (12 ч)	
82.	Правила ТБ. Совершенствование удара по мячу внутренней стороной стопы	1
83.	Остановка мяча. Удары подъёмом.	1
84.	Совершенствование удара по мячу серединой подъёма стопы.	1
85.	Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом.	1
86.	Удары по мячу внутренней и внешней частью подъёма.	1
87.	Удары по мячу серединой лба. Передачи мяча.	1
88.	Остановка мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
89.	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1
90.	Остановка мяча грудью. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
91.	Отбор мяча подкатом. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.	1
92.	Специальные упражнения для развития физических качеств мини-футболиста.	1
93.	Игра в мини-футбол по правилам.	1
	Легкая атлетика (9 ч)	
94.	Правила ТБ. Низкий старт до 30 м.	1
95.	Тестирование бега на 30 м.	1
96.	Низкий старт. Скоростной бег до 70 м.	1
97.	Бег на короткие дистанции. Тестирование бега на 60 м.	1
98.	Тестирование прыжков в длину с места.	1
99.	Метание малого мяча на дальность.	1
100.	Тестирование метание малого мяча.	1
101.	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
102.	Тестирование бега на 1000 м.(д), 2000м.(ю)	1