

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8» (МАОУ «СОШ №8»)
Свердловская область Артемовский район п. Буланаш ул. Комсомольская 7,
тел . (343 63) 55-0-64 e-mail: school8.07@ list.ru

МАОУ
«СОШ
№. 8»

Подписан: МАОУ «СОШ №. 8»
DN: SNILS=02664306744,
OGRN=1036600050013,
INN=006602005247,
E=school8.07@list.ru, C=RU, S=66
Свердловская область, L=Буланаш,
O=МАОУ «СОШ №. 8», CN=МАОУ
«СОШ №. 8», STREET="ул.
Комсомольская, д. 7", Т=Директор,
G=Елена Аркадьевна,
SN=Радунцева
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.01.19 14:43:53+05'00'

Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования
МАОУ «СОШ №8», утвержденной Приказом
директора МАОУ «СОШ №8»
от 28.06.2017 г № 76/д

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
основное общее образование
(в соответствии с ФГОС ООО)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» подготовлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО). Структуризация представленной программы осуществлена в соответствии с средней образовательной программой и рассчитана на 2 часа в неделю в 5-9 классах. Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов учебник «Физическая культура» 5-9 класс В.И. Лях.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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 освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования.

Физическая культура:

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)

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

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

формирование представлений о современных бытовых теплотехнических 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)

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, приобретает 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.

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, принеших 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.

Содержание программы

Физическая культура как область знаний 5-9 класс

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

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

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. 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, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

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; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. 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, спортивные игры).

На материале самбо

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения на удержание, выведения из равновесия, подножек, подсечек, захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Тематическое планирование 5-9 класса

№ п /п	Тема	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	В процессе занятий физической культурой.				

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.

1.1	физкультурно-оздоровительная деятельность.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.				
1.2	Организация и проведение самостоятельных Занятий физической культурой.	В режиме учебного дня и в режиме работы				
1.3	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.	Непосредственно на практических занятиях физической культуры, по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой				
2	Спортивно оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и в				
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В режиме учебного дня и в режиме работы				
2.1	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	17	17	17	17	17
2.2	Гимнастика с основами акробатики и элементами единоборства и самбо	16	16	16	16	16
2.3	Легкая атлетика	19	19	19	19	19
2.4	Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
	Итого	68	68	68	68	68

Поурочное планирование в 5 класс

№ урока	Тема урока	Содержание урока
1	Вводный инструктаж по мерам безоп. на занятиях физической культурой на	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Алгоритм действия учителя и учащихся при травмах. Бег до 8 мин.

	открытых спортивных площадках.	Гигиенические требования к одежде.
2	Техника низкого старта. Старт с опорой на одну руку.	Беговые упражнения со сменой скорости и направления. Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин. История О.И в древней Греции.
3	Бег 30, 60 м. Техника низкого старта.	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Повторить технику низкого старта. Бег до 6 мин. Осанка, ее значение для здоровья .
5	Метание малого мяча с разбега 4 – 5 шагов.	Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м
6	Метание малого мяча с разбега 4 – 5 шагов.	Метание мяча с разбега. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м. Подготовка к ГТО.
7	Бег 1500 м без учета времени.	Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.
8	Бег 1000 метров	Учет бег 1000 метров. Подготовка к ГТО.
9	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	ОРУ с гантелями. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
10	Бег 1500 м на время	ОРУ . Бег в зачет ГТО.
11	Стойка и передвижение игрока в баскетболе. Ведение мяча.	ОРУ с баскетбольным мячом. Ведение мяча различными способами, правой, левой рукой. История баскетбола.
12	Передача мяча двумя руками от груди. Прыжок в длину с места.	Сочетать технику быстрых передач и ведения мяча различными способами . Упражнения на сопротивление.
13	Остановка двумя шагами. Наклон вперед.	Передача мяча двумя руками в движении в два шага, с отскоком от пола. Упражнения на сопротивление. Правила игры.
14	Броски. Развитие координационных способностей.	Учет техника остановки двумя шагами. Учить броску мяча по кольцу Подтягивание на перекладине.
15	Ведения мяча в низкой стойке. Подтягивание.	Стойки и передвижения. Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Подготовка к ГТО.
16	Броски мяча одной рукой от плеча. Терминология баскетбола	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Подтягивание.
17	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. История гимнастики.
18	Строевая подготовка. Группировка. Кувырки вперед. Стойка на лопатках.	Выполнение команд «В одну шеренгу становись!» «Равняйся!», «Смирно!». Строевой шаг «Класс-стой!». Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд
19	«Мост» из положения лежа на спине. Лазание по канату в два приема.	Строевая подготовка. Учить лазанию по канату в два приёма. Развитие координационных способностей.
20	Два кувырка вперед слитно. Наклон вперед.	Два кувырка вперед слитно. «Мост». Совершенствовать чёткость и порядок выполнения УГГ. Подготовка к ГТО.
21	Подъем переворотом в упор. Лазание по канату.	ОРУ со скакалкой. Закрепить акробатическое соединение. Лазание по канату.
22	Висы и упоры. Круговой перекат	Подъем переворотом в упор на низкой перекладине. Повторить комплекс УГГ. Развитие силовых способностей
23	Ходьба по напольному бревну комбинации.	Ходьба по напольному гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Соскок.
24	Кувырок назад в стойку ноги врозь.	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Кувырок назад в стойку ноги врозь. КУ- подтягивание.
25	Повторить висы и подтягивание из висов.	Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Иг Знания о физической культуре для здорового образа жизни.
26	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Подготовка к ГТО.	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Соскок прогнувшись со скамейки.
27	Наскок в упор присев и соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	Учить наскок с 3-4 шагов после толчка двумя ногами. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.
28	Преодоление полосы препятствий.	Прыжок в длину с места, бег по бревну, два кувырка вперед, 6 прыжков через скамейку.

29	История Самбо. Захваты руками.	Техника безопасности по самбо. Специальные упражнения
30	Кувырки через плечо.	ОРУ с гантелями. Кувырки через плечо. Правила самостоятельных занятий.
31	Самостраховка: падение на спину.	ОРУ с гантелями. Кувырки через плечо падение на спину через партнера.
32	Преодоление полосы препятствий.	10 отжиманий, 2 кувырка, 20 прыжков на скакалке, метание в цель.
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Инструктаж. Подбор спортивного инвентаря. Попеременный двухшажный ход.
34	Одновременный двухшажный ход. Первая помощь при травмах.	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1 км.
35	Попеременный двухшажный ход. Знания об обморожении и травм на лыжах.	Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.
36	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник». Одновременный бесшажный ход.
37	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.
38	Техника спуска в основной стойке.	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
39	Техник подъёма на склон скользящим шагом.	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.
40	Техника подъёма скользящим шагом.	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.
41	Поворот «переступанием». Эстафеты на лыжах.	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.
42	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.
43	Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе. Подготовка к ГТО	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
44	Прохождение дистанции попеременно двухшажным ходом.	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.
45	Прохождение дистанции 2 км на время.	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.
46	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
47	Совершенствовать технику подъёмов и спусков.	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты. Развитие координационных способностей.
48	Передвижение свободным ходом.	Развитие выносливости. Передвижение до 3-4 км.
49	Подвижные игры на основе волейбола. Стойки и передвижения	ОРУ со скакалкой. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. И над собой.
50	Прием мяча сверху двумя руками в парах. Прыжок в длину с места.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. И над собой. Пионербол с элементами волейбола.
51	Прием и передача мяча. Подтягивание.	ОРУ с гантелями. Учет техники приема и передачи мяча. Прыжки на скакалке. Олимпийское движение легенды спорта.
52	Нижняя прямая подача мяча.	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. И над собой. Пионербол с элементами вол.
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Старт с опорой на одну руку.	Техника безопасности во время занятий на спортивной площадке. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2 мин.
54	Л.атлетика. Спортивная ходьба. Техника бега на скорость. Низкий старт. Стартовый разгон.	Бег со старта с опорой на одну руку бег с низкого старта, стартовый бег по прямой. Повторный бег на технику с ускорением на 20-30 метров
55	Низкий старт. Техника передачи эстафетной палочки.	Бег со старта с опорой на одну руку бег с низкого старта, стартовый бег по прямой. Челночный бег.
56	Техника бега с высокого старта. Бег 60 метров.	Специальные беговые упражнения с продвижением вперед. Прыжки с места толчком двумя на заданное расстояние. Учет бег 60 метров.

57	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	Повторный бег на технику с ускорением на 20-30 метров. Специальные беговые упражнения с продвижением вперед.
58	Бег 1500 м .Подготовка к ГТО.	ОРУ . Бег 1500 м без учета времени
59	Метание малого мяча на дальность.	Метание мяча в цель, прыжки на скакалке 15 раз, 10 сгибаний рук в упоре лежа, челночный бег.
60	Полоса препятствий. Метание малого мяча.	10 приседаний, челночный бег, метание в цель
61	Футбол. Передвижения. Ведение мяча. Удар внутренней стороной стопы.	Удары по футбольному мячу правой и левой ногой внутренней частью подъема . История футбола
62	Остановка катящегося мяча подошвой. Игра в футбол.	Повторить передвижения, удары, остановки. Правила игры. Двусторонняя игра (команды играют в уменьшенном по численности составе)
63	Баскетбол. Остановка двумя шагами.	Передача мяча различными способами . Передача мяча двумя руками в движении. Информация о баскетболистах стран мира.
64	Остановка двумя шагами. Техника защитных и нападающих действий.	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой. Передача мяча от плеча на месте.
65	Броски со штрафной линии	Учет техника остановки двумя шагами. Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета. Подтягивание на перекладине.
66	Ведения мяча в низкой стойке.	Стойки и передвижения. Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра в мини-баскетбол. КУ – прыжок в длину с места.
67	Броски мяча одной рукой от плеча после ловли. Терминология баскетбола	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Подтягивание.
68	Урок-игра на свежем воздухе.	Итоги четверти, года .Спортивные игры на улице Футбол, волейбол.

Поурочное планирование в 6 класс

№ уро ка	Тема урока	Содержание урока
1	Вводный инструктаж по мерам безоп. на занятиях физической культурой на открытых спортивных площадках.	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Алгоритм действия учителя и учащихся при травмах. Бег до 8 мин. Гигиенические требования к одежде.
2	Техника низкого старта. Старт с опорой на одну руку.	Беговые упражнения со сменой скорости и направления. Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин. История О.И в древней Греции.
3	Бег 30, 60 м. Техника низкого старта.	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Повторить технику низкого старта. Бег до 6 мин. Осанка, ее значение для здоровья .
5	Метание малого мяча с разбега 4 – 5 шагов.	Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м
6	Метание малого мяча с разбега 4 – 5 шагов.	Метание мяча с разбега. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м. Подготовка к ГТО.
7	Бег 1500 м без учета времени.	Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.
8	Бег 1000 метров	Учет бег 1000 метров. Подготовка к ГТО.
9	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	ОРУ с гантелями. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
10	Бег 1500 м на время	ОРУ . Бег в зачет ГТО.
11	Техника безопасности в баскетболе. Защитная стойка и передвижение игрока в баскетболе. Ведение мяча.	Техника безопасности в баскетболе Стр 111 учебн. ОРУ с баскетбольным мячом. Ведение мяча различными способами, правой, левой рукой. История баскетбола.
12	Ведение мяча с изменением	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока стр 159.

	направления и высоты отскока. Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места.
13	Остановка в два шага. Повороты с мячом. Наклон вперед.	Остановка в два шага стр 160. Передача мяча двумя руками в движении в два шага, с отскоком от пола. Правила игры.
14	Передача одной рукой от плеча. Вырывание мяча.	Учет техника остановка в два шага. Передача одной рукой от плеча. Вырывание мяча стр 160.
15	Бросок после ведения. Бросок одной рукой от плеча с места.Подтягивание.	Стойки и передвижения. Бросок после ведения. Бросок одной рукой от плеча с места стр 161 Подготовка к ГТО.
16	Урок –игра. Жесты судьи, судейство.	Совершенствовать бросок по кольцу после остановки. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Подтягивание.
17	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. История гимнастики.
18	Строевая подготовка. Группировка. Кувырки вперед. Стойка на лопатках.	Выполнение команд «В одну шеренгу становись!» «Равняйся!», «Смирно!». Строевой шаг «Класс-стой!». Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд
19	«Мост» из положения стоя(девочки). Лазание по канату в два приема.	Строевая подготовка. Учить лазанию по канату в два приёма. Развитие координации. «Мост» из положения стоя(девочки). Стр 157
20	Два кувырка вперед слитно. Наклон вперед.	Два кувырка вперед слитно. «Мост». Совершенствовать чёткость и порядок выполнения УГГ. Подготовка к ГТО.
21	Подъем переворотом махом одной, толчком другой.	ОРУ со скакалкой. Подъем переворотом махом одной, толчком другой Закрепить акробатическое соединение.
22	Висы и упоры. Лазание по канату	Подъем переворотом в упор на низкой перекладине. Повторить комплекс УГГ. Развить силу. Висы и упоры. Лазание по канату
23	Ходьба по напольному бревну комбинации.	Ходьба по напольному гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Соскок.
24	Кувырок назад в стойку ноги врозь.	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Кувырок назад в стойку ноги врозь стр 108. КУ- подтягивание.
25	Повторить висы и подтягивание из висов.	Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Иг Знания о физической культуре для здорового образа жизни.
26	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Подготовка к ГТО.	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Соскок прогнувшись со скамейки.
27	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 80-100 см)	Объяснить 4 фаз выполнения опорного прыжка стр 151.Учить наскок с 3-4 шагов после толчка двумя ногами. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.
28	Преодоление полосы препятствий.	Прыжок в длину с места, бег по бревну, два кувырка вперед, 6 прыжков через скамейку.
29	История Самбо. Захваты руками.	Техника безопасности по самбо. Специальные упражнения
30	Кувырки через плечо. Группировки, перекаты	ОРУ с гантелями. Кувырки через плечо. Правила самостоятельных занятий.
31	Самостраховка: падение на спину, перекаты.	ОРУ с гантелями. Кувырки через плечо падение на спину через партнера.
32	Преодоление полосы препятствий.	15 отжиманий, 20 прыжков на скакалке, метание в цель. Элементы татарско-национальной борьбы «Курэш»
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Инструктаж. Подбор спортивного инвентаря. Попеременный двухшажный ход.
34	Одновременный двухшажный ход. Первая помощь при травмах.	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.
35	Попеременно двухшажный ход.	Учёт попеременно двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы. Знания об обморожении и травм на лыжах.
36	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник». Одновременный бесшажный ход.
37	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.
38	Техника спуска в основной стойке. Передвижение на скорость.	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
39	Техник подъёма на склон скользящим	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом.

	шагом.	Повороты на спуске плугом.
40	Техника подъёма скользящим шагом. Передвижение до 3 км.	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.
41	Поворот «переступанием». Эстафеты на лыжах.	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.
42	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.
43	Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе. Подготовка к ГТО	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
44	Прохождение дистанции попеременно двухшажным ходом.	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.
45	Прохождение дистанции 2 км на время.	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.
46	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
47	Совершенствовать технику подъёмов и спусков.	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты. Развитие координационных способностей.
48	Передвижение свободным ходом.	Развитие выносливости. Передвижение до 3-4 км.
49	Подвижные игры на основе волейбола. Стойки и передвижения	ОРУ со скакалкой. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. И над собой.
50	Верхняя прямая подача. Прыжок в длину с места.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. И над собой. Пионербол с элементами волейбола.
51	Прием и передача мяча. Подтягивание.	ОРУ с гантелями. Учет техники приема и передачи мяча. Прыжки на скакалке. Олимпийское движение легенды спорта.
52	Нижняя прямая подача мяча. Наклон вперед.	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. И над собой. Пионербол с элементами вол.
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Старт с опорой на одну руку.	Техника безопасности во время занятий на спортивной площадке. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2 мин.
54	Л.Атлетика. Спортивная ходьба. Техника бега на скорость. Низкий старт. Стартовый разгон.	Бег со старта с опорой на одну руку бег с низкого старта, стартовый бег по прямой. Повторный бег на технику с ускорением на 20-30 метров
55	Низкий старт. Техника передачи эстафетной палочки.	Бег со старта с опорой на одну руку бег с низкого старта, стартовый бег по прямой. Челночный бег.
56	Техника бега с высокого старта. Бег 60 метров.	Специальные беговые упражнения с продвижением вперед. Прыжки с места толчком двумя на заданное расстояние. Учет бег 60 метров.
57	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	Повторный бег на технику с ускорением на 20-30 метров. Специальные беговые упражнения с продвижением вперед.
58	Бег 1500 метров. Подготовка к ГТО.	ОРУ . Бег 1500 м без учета времени
59	Метание малого мяча на дальность.	Метание мяча , прыжки на скакалке 15 раз, 10 сгибаний рук в упоре лежа, челночный бег.
60	Полоса препятствий. Метание малого мяча.	10 приседаний, челночный бег, метание в цель
61	Футбол. Ведение мяча. Удар внутренней стороной стопы.	Удары по футбольному мячу правой и левой ногой внутренней частью подъема . История футбола
62	Остановка катящегося мяча подошвой. Игра в футбол.	Повторить передвижения, удары, остановки. Правила игры. Двусторонняя игра .
63	Баскетбол. Остановка двумя шагами.	Передача мяча различными способами . Передача мяча двумя руками в движении. Информация о баскетболистах стран мира.
64	Остановка двумя шагами. Техника защитных и нападающих действий.	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой. Передача мяча от плеча на месте.
65	Броски со штрафной линии.	Учет техника остановки двумя шагами. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Подтягивание на перекладине.
66	Ведения мяча с изменением направления.	Стойки и передвижения. Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра в мини-баскетбол. КУ – прыжок в длину с места.
67	Урок-игра .	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы

		баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Подтягивание.
68	Урок-игра на свежем воздухе.	Итоги четверти, года .Спортивные игры на улице Футбол, волейбол.

Поурочное планирование в 7 класс

№	Тема урока	Содержание урока
1	Вводный инструктаж по мерам безопасности на занятиях физической культурой, открытых спортивных площадках.	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Алгоритм действия учителя и учащихся при травмах. Бег до 8 мин. Гигиенические требования к одежде.
2	Техника низкого старта. Старты из различных положений.	Беговые упражнения со сменой скорости и направления. Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин. История О.И в древней Греции.
3	Бег 30, 60 м. Техника низкого старта.	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Повторить технику низкого старта. Бег до 6 мин. Осанка, ее значение для здоровья .
5	Метание малого мяча с разбега 4 – 5 шагов.	Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м
6	Метание малого мяча с разбега 4 – 5 шагов.	Метание мяча с разбега. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м. Подготовка к ГТО.
7	Бег 1500 м без учета времени.	Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.
8	Бег 1000 метров	Учет бег 1000 метров. Подготовка к ГТО.
9	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	ОРУ с гантелями. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
10	Бег 1500 м на время	ОРУ. Бег в зачет ГТО. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». Развитие скоростной выносливости.
11	Техника безопасности в баскетболе. Сочетание способов передвижений.	Техника безопасности в баскетболе Стр 111 учебн. ОРУ с баскетбольным мячом. Сочетание способов передвижений стр 183
12	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом. Прыжок в длину с места.	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом стр 184. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Развитие ловкости.
13	Остановка в два шага. Повороты с мячом. Наклон вперед.	Остановка в два шага стр 160. Передача мяча двумя руками в движении в два шага, с отскоком от пола. Правила игры.
14	Передача двумя руками сверху. Вырывание мяча. Выбивание мяча	Учет техника остановки в два шага. Передача двумя руками сверху стр 184. Вырывание мяча стр 160. Выбивание мяча стр. 184
15	Бросок после бега и ловли мяча. Подтягивание.	Стойки и передвижения. Бросок после бега и ловли мяча стр 185.Бросок одной рукой от плеча с прыжком. 185 Подготовка к ГТО.
16	Урок –игра. Жесты судьи, судейство.	Совершенствовать бросок по кольцу после остановки. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Подтягивание.
17	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. История гимнастики. Личная гигиена.
18	Строевая подготовка. Группировка. Кувырки вперед. Стойка на лопатках.	Выполнение команд «В одну шеренгу становись!» «Равняйся!», «Смирно!». Строевой шаг «Класс-стой!». Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперед
19	Кувырок назад в полушпагат (девочки). Стойка на голове и руках(мальчики) .	Строевая подготовка. Кувырок назад в полушпагат. (девочки). Стр 183 Стойка на голове и руках(мальчики) стр 182. Развитие координации. Упражнения для профилактики осанки.
20	Два кувырка вперед слитно. Наклон вперед.	Два кувырка вперед слитно. «Мост». Совершенствовать чёткость и порядок выполнения УГГ. Подготовка к ГТО.
21	Подъем переворотом махом одной, толчком другой.	ОРУ со скакалкой. Подъем переворотом махом одной, толчком другой Закрепить акробатическое соединение. Гимнастика для глаз.
22	Висы и упоры. Лазание по канату	Подъем переворотом в упор на низкой перекладине. Повторить комплекс УГГ. Висы и упоры стр 181. Лазание по канату
23	Ходьба по напольному бревну	Ходьба по напольному гимнастическому бревну с меняющимся

	комбинации.	темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Соскок.
24	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. КУ- подтягивание. Профилактика плоскостопия.
25	Кувырок назад в стойку ноги врозь.	Кувырок назад в стойку ноги врозь стр 108. Знания о физической культуре для здорового образа жизни. Гимнастика для глаз
26	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Подготовка к ГТО.	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Соскок прогнувшись со скамейки.
27	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 80-100 см)	Объяснить 4 фаз выполнения опорного прыжка стр 151. Учить наскок с 3-4 шагов после толчка двумя ногами. Закрепить подъём переворотом.
28	Преодоление полосы препятствий.	Прыжок в длину с места, бег по бревну, два кувырка вперед, 6 прыжков через скамейку. Комбинированная эстафета.
29	История Самбо. Захваты руками.	Техника безопасности по самбо. Специальные упражнения. Упражнения на матах.
30	Кувырки через плечо.	ОРУ с гантелями. Кувырки через плечо. Правила самостоятельных занятий. Упражнения для профилактики осанки.
31	Самостраховка: падение на спину.	ОРУ с гантелями. Кувырки через плечо падение на спину через партнера. Режим дня ученика. Утренняя зарядка.
32	Преодоление полосы препятствий.	15 отжиманий, 20 прыжков на скакалке, перенос набивных мячей, бег змейкой. Элементы татарско-национальной борьбы «Курэш»
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Инструктаж. Подбор спортивного инвентаря. Попеременный двухшажный ход.
34	Одновременный двухшажный ход. Первая помощь при травмах.	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.
35	Попеременно двухшажный ход.	Учёт попеременно двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы. Знания об обморожении и травм на лыжах.
36	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник». Одновременный бесшажный ход.
37	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.
38	Техника спуска в основной стойке. Передвижение на скорость.	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
39	Техник подъёма на склон скользящим шагом.	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.
40	Техника подъёма скользящим шагом. Передвижение до 3 км.	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.
41	Поворот «переступанием». Эстафеты на лыжах.	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.
42	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.
43	Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе. Подготовка к ГТО	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
44	Прохождение дистанции попеременно двухшажным ходом.	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.
45	Прохождение дистанции 2 км на время.	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.
46	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
47	Совершенствовать технику подъёмов и спусков.	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты. Развитие координационных способностей.
48	Передвижение свободным ходом.	Развитие выносливости. Передвижение до 3-4 км.
49	Передача двумя руками сверху в прыжке. Т.Б по волейболу.	Передача мяча сверху двумя руками в парах. И над собой. Передача двумя руками сверху в прыжке стр 186
50	Верхняя прямая подача. Прыжок в длину с места.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. И над собой. Верхняя прямая подача
51	Передача сверху за голову в опорном	Передача сверху за голову в опорном положении стр 187.

	положении. Подтягивание.	Олимпийское движение легенды спорта.
52	Нижняя прямая подача мяча. Наклон вперед.	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. И над собой. Пионербол с элементами вол.
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Техника безопасности во время занятий на спортивной площадке. Бег до 6 мин. Специально беговые упражнения многоскоки, выпрыгивание.
54	Техника бега на скорость. Низкий старт. Стартовый разгон.	Бег 10 мин. ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег с низкого старта, стартовый бег по прямой. Повторный бег на технику с ускорением на 20-30 метров
55	Техника передачи эстафетной палочки.	Бег 12 мин. Специально беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Встречная эстафета.
56	Техника бега с высокого старта. Бег 60 метров.	Бег 14 мин. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места толчком двумя на заданное расстояние. Учет бег 60 метров.
57	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	Бег до 15-20 мин. Специальные беговые упражнения . Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».
58	Бег 1500 метров. Подготовка к ГТО.	ОРУ. Бег 1500 м без учета времени. Подготовка к ГТО.
59	Метание малого мяча на дальность.	Бег 10 мин. ОРУ. СБУ. Метание мяча с разбега .
60	Полоса препятствий.	Бег 10 мин. ОРУ. 10 приседаний, челночный бег, метание в цель
61	Футбол. Ведение мяча. Удар внутренней стороной стопы.	Удары по футбольному мячу правой и левой ногой внутренней частью подъема . История футбола
62	Остановка катящегося мяча подошвой. Игра в футбол.	Повторить передвижения, удары, остановки. Правила игры. Двусторонняя игра .
63	Баскетбол. Остановка двумя шагами.	Передача мяча различными способами . Передача мяча двумя руками в движении. Информация о баскетболистах стран мира.
64	Остановка двумя шагами. Техника защитных и нападающих действий.	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой. Передача мяча от плеча на месте.
65	Броски со штрафной линии.	Учет техника остановки двумя шагами. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Подтягивание на перекладине.
66	Ведения мяча с изменением направления.	Стойки и передвижения. Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра в мини-баскетбол. КУ – прыжок в длину с места.
67	Урок-игра.	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Подтягивание.
68	Урок-игра на свежем воздухе.	Итоги четверти, года .Спортивные игры на улице Футбол, волейбол.

Поурочное планирование в 8 класс

№	Тема урока	Содержание урока
1	Вводный инструктаж по мерам безопасности на занятиях физической культурой.	Техника безопасности во время занятий физической культурой в спортзале и на спортплощадке. Значение легкой атлетики стр 149. Бег до 8 мин. Спец беговые упражнения.
2	Спринтерский бег.	Четыре фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) Бег 6 мин ОРУ СБУ. История.
3	Техника бега с низкого старта.	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с низкого старта. Бег до 8 мин в медленном темпе с ускорением до 100м.
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег до 8 мин. ОРУ. СБУ. Многоскоки, прыжковые упражнения. Основные правила проведения соревнований стр 150-151 .
5	Метание малого мяча с разбега 4 – 5 шагов.	Повторить метание малого мяча с разбега 4 – 5 шагов. Бег до 9 мин с ускорениями по 50-60м. Подтягивание.
6	Метание малого мяча с разбега 4 – 5 шагов.	Метание мяча с разбега. Бег до 9-10 мин с двумя ускорениями по 50-60м. Подготовка к ГТО. Подтягивание.
7	Бег 3000 м без учета времени.	Бег 2 мин. ОРУ. Зачет 3000 м без у врем. Повторить метание мяча с разбега на дальность. Подтягивание.

8	Метание малого мяча.	Бег 12 мин. ОРУ. Учет метание малого мяча. Подготовка к ГТО.
9	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Бег 15-20 мин. ОРУ с гантелями. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
10	Бег 2000 м на время	ОРУ. Бег в зачет ГТО. Подготовка к сдачи норм ВФСК «ГТО».
11	Правила техники безопасности в баскетболе. Бег с изменением направления и скорости	Правила техники безопасности в баскетболе стр 97 учебн. ОРУ с баскетбольным мячом. Бег с изменением направления и скорости стр. 97
12	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	Ведение мяча с изменением направления и обводки стр 99. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Развитие ловкости.
13	Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Наклон вперед.	Бросок мяча одной рукой от головы в движении стр 99. Упражнения в команде из 4 человек. Правила игры.
14	Передача двумя руками с отскоком от пола. Вырывание, выбивание мяча.	Учет бросок мяча одной рукой от головы в движении. Вырывание мяча стр 100. Выбивание мяча стр. 100
15	Передача мяча при встречном движении мяча. Подтягивание.	Передача мяча при встречном движении мяча стр 98.Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Подготовка к ГТО.
16	Штрафной бросок. Жесты судьи, судейство.	Совершенствовать бросок по кольцу после остановки. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Подтягивание.
17	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. История гимнастики стр 134
18	Строевая подготовка.	Бег 6 мин ОРУ,ОФП. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево.
19	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики).Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики) стр138. Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки) стр 139.Развитие координации. Упражнения для профилактики осанки.
20	Длинный кувырок , стойка на голове и руках мальчики. Акробатические элементы девочки.	Длинный кувырок , стойка на голове и руках мальчики. Стр 138. . Акробатические элементы девочки. Наклон вперед.Подготовка к ГТО.
21	Подъем переворотом махом одной, толчком другой.	ОРУ со скакалкой. Подъем переворотом махом одной, толчком другой .Закрепить акробатическое соединение. Гимнастика для глаз.
22	Висы и упоры. Лазание по канату	Подъем переворотом в упор на низкой перекладине. Повторить комплекс УГГ. Висы и упоры . Лазание по канату
23	Ходьба по напольному бревну комбинации.	Ходьба по напольному гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Соскок.
24	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. КУ- подтягивание. Профилактика плоскостопия.
25	Акробатическая комбинация.	Равновесие 2 кувырка (мост или стойка на голове и руках) прыжок прогнувшись. Гимнастика для глаз
26	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Подготовка к ГТО.	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Соскок прогнувшись со скамейки.
27	Прыжок согнув ноги мальчики. Прыжок с поворотом на 90 гр (козел в шир, высота 80-100 см)	Объяснить 4 фаз выполнения опорного прыжка стр 139,140.Учить наскок с 3-4 шагов после толчка двумя ногами. Закрепить подъём переворотом.
28	Преодоление полосы препятствий.	Прыжок в длину с места, бег по бревну, два кувырка вперед, 6 прыжков через скамейку. Комбинированная эстафета.
29	История Самбо. Захваты руками.	Техника безопасности по самбо. Специальные упражнения. Упражнения на матах.
30	Кувырки через плечо.	ОРУ с гантелями. Кувырки через плечо. Правила самостоятельных занятий. Упражнения для профилактики осанки.
31	Самостраховка: падение на спину.	ОРУ с гантелями. Кувырки через плечо падение на спину через партнера. Режим дня ученика. Утренняя зарядка.
32	Преодоление полосы препятствий.	15 отжиманий, 2 кувырка вперед, 20 прыжков на скакалке.
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Инструктаж. Подбор спортивного инвентаря. Попеременный двухшажный ход.
34	Одновременный двухшажный ход. Первая помощь при травмах.	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.
35	Попеременно двухшажный ход.	Учёт попеременно двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.

		Знания об обморожении и травм на лыжах.
36	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник». Одновременный бесшажный ход.
37	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.
38	Техника спуска в основной стойке. Передвижение на скорость.	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
39	Техник подъёма на склон скользящим шагом.	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.
40	Техника подъёма скользящим шагом. Передвижение до 3 км.	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.
41	Поворот «переступанием». Эстафеты на лыжах.	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.
42	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.
43	Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе. Подготовка к ГТО	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
44	Прохождение дистанции попеременно двухшажным ходом.	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.
45	Прохождение дистанции 2 км на время.	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.
46	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
47	Совершенствовать технику подъёмов и спусков.	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты. Развитие координационных способностей.
48	Передвижение свободным ходом.	Развитие выносливости. Передвижение до 3-4 км.
49	Передача двумя руками сверху в прыжке. Т.Б по волейболу.	Передача мяча сверху двумя руками в парах. И над собой. Передача двумя руками сверху в прыжке стр 186
50	Верхняя прямая подача. Прыжок в длину с места.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. И над собой. Верхняя прямая подача
51	Отбивание мяча кулаком через сетку. Подтягивание.	Передача сверху за голову в опорном положении стр 187. Олимпийское движение легенды спорта.
52	Нижняя прямая подача мяча. Наклон вперед.	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. И над собой. Пионербол с элементами вол.
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Техника безопасности во время занятий на спортивной площадке. Бег до 6 мин. Специально беговые упражнения многоскоки, выпрыгивание.
54	Спринтерский бег. Техника низкого старта.	Бег 10 мин. ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег с низкого старта, стартовый бег по прямой. Повторный бег на технику с ускорением на 20-30 метров
55	Техника передачи эстафетной палочки.	Бег 12 мин. Специально беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Встречная эстафета.
56	Техника бега с высокого старта. Бег 60 метров.	Бег 14 мин. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места толчком двумя на заданное расстояние. Учет бег 60 метров.
57	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	Бег до 15-20 мин. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».
58	Бег 1500 метров. Подготовка к ГТО.	ОРУ. Бег 1500 м без учета времени. Подготовка к ГТО.
59	Метание малого мяча на дальность.	Бег 10 мин. ОРУ. СБУ. Метание мяча с разбега.
60	Полоса препятствий.	Бег 10 мин. ОРУ. 10 приседаний, челночный бег, метание в цель
61	Футбол. Ведение мяча. Удар внутренней стороной стопы.	Удары по футбольному мячу правой и левой ногой внутренней частью подъема. История футбола
62	Остановка катящегося мяча подошвой. Игра в футбол.	Повторить передвижения, удары, остановки. Правила игры. Двусторонняя игра.
63	Баскетбол. Остановка двумя шагами.	Передача мяча различными способами. Передача мяча двумя руками в движении. Информация о баскетболистах стран мира.
64	Остановка двумя шагами. Техника	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом

	защитных и нападающих действий.	и бегом одной рукой. Передача мяча от плеча на месте.
65	Броски со штрафной линии.	Учет техника остановки двумя шагами. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Подтягивание на перекладине.
66	Ведения мяча с изменением направления.	Стойки и передвижения. Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра в мини-баскетбол. КУ – прыжок в длину с места.
67	Урок-игра.	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Подтягивание.
68	Урок-игра на свежем воздухе.	Итоги четверти, года .Спортивные игры на улице Футбол, волейбол.

Поурочное планирование в 9 класс

№	Тема урока	Содержание урока
1	Вводный инструктаж по мерам безопасности на занятиях физической культурой.	Техника безопасности во время занятий физической культурой в спортзале и на спортплощадке. Значение легкой атлетики стр 149. Бег до 8 мин. Спец беговые упражнения.
2	Спринтерский бег.	Четыре фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) Бег 6 мин ОРУ СБУ. История.
3	Техника бега с низкого старта.	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с низкого старта. Бег до 8 мин в медленном темпе с ускорением до 100м.
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег до 8 мин. ОРУ. СБУ. Многоскоки, прыжковые упражнения. Основные правила проведения соревнований стр 150-151 .
5	Метание малого мяча с разбега 4 – 5 шагов.	Повторить метание малого мяча с разбега 4 – 5 шагов. Бег до 9 мин с ускорениями по 50-60м. Подтягивание.
6	Метание малого мяча с разбега 4 – 5 шагов.	Метание мяча с разбега. Бег до 9-10 мин с двумя ускорениями по 50-60м. Подготовка к ГТО. Подтягивание.
7	Бег 3000 м без учета времени.	Бег 2 мин. ОРУ. Зачет 3000 м без у врем. Повторить метание мяча с разбега на дальность. Подтягивание.
8	Метание малого мяча.	Бег 12 мин. ОРУ. Учет метание малого мяча. Подготовка к ГТО.
9	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Бег 15-20 мин. ОРУ с гантелями. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
10	Бег 2000 м на время	ОРУ. Бег в зачет ГТО. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».
11	Правила техники безопасности в баскетболе. Бег с изменением направления и скорости	Правила техники безопасности в баскетболе стр 97 учебн. ОРУ с баскетбольным мячом. Бег с изменением направления и скорости стр. 97
12	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	Ведение мяча с изменением направления и обводки стр 99. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Развитие ловкости.
13	Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Наклон вперед.	Бросок мяча одной рукой от головы в движении стр 99. Упражнения в команде из 4 человек. Правила игры.
14	Передача двумя руками с отскоком от пола. Вырывание, выбивание мяча.	Учет бросок мяча одной рукой от головы в движении. Вырывание мяча стр 100. Выбивание мяча стр. 100
15	Передача мяча при встречном движении мяча. Подтягивание.	Передача мяча при встречном движении мяча стр 98.Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Подготовка к ГТО.
16	Штрафной бросок. Жесты судьи, судейство.	Совершенствовать бросок по кольцу после остановки. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Подтягивание.
17	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. История гимнастики стр 134
18	Строевая подготовка.	Бег 6 мин ОРУ,ОФП. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево.
19	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики).Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики) стр138. Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки) стр 139.Развитие координации. Упражнения для профилактики осанки.
20	Длинный кувырок , стойка на голове	Длинный кувырок , стойка на голове и руках мальчики. Стр 138. .

	и руках мальчики. Акробатические элементы девочки.	Акробатические элементы девочки. Наклон вперед. Подготовка к ГТО.
21	Подъем переворотом махом одной, толчком другой.	ОРУ со скакалкой. Подъем переворотом махом одной, толчком другой. Закрепить акробатическое соединение. Гимнастика для глаз.
22	Висы и упоры. Лазание по канату	Подъем переворотом в упор на низкой перекладине. Повторить комплекс УГГ. Висы и упоры. Лазание по канату
23	Ходьба по напольному бревну комбинации.	Ходьба по напольному гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Соскок.
24	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. КУ- подтягивание. Профилактика плоскостопия.
25	Акробатическая комбинация.	Равновесие 2 кувырка (мост или стойка на голове и руках) прыжок прогнувшись. Гимнастика для глаз
26	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Подготовка к ГТО.	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Соскок прогнувшись со скамейки.
27	Прыжок согнув ноги мальчики. Прыжок с поворотом на 90 гр (козел в шир, высота 80-100 см)	Объяснить 4 фаз выполнения опорного прыжка стр 139,140. Учить наскок с 3-4 шагов после толчка двумя ногами. Закрепить подъём переворотом.
28	Преодоление полосы препятствий.	Прыжок в длину с места, бег по бревну, два кувырка вперед, 6 прыжков через скамейку. Комбинированная эстафета.
29	История Самбо. Захваты руками.	Техника безопасности по самбо. Специальные упражнения. Упражнения на матах.
30	Кувырки через плечо.	ОРУ с гантелями. Кувырки через плечо. Правила самостоятельных занятий. Упражнения для профилактики осанки.
31	Самостраховка: падение на спину.	ОРУ с гантелями. Кувырки через плечо падение на спину через партнера. Режим дня ученика. Утренняя зарядка.
32	Преодоление полосы препятствий.	15 отжиманий, 2 кувырка вперед, 20 прыжков на скакалке.
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Инструктаж. Подбор спортивного инвентаря. Попеременный двухшажный ход.
34	Одновременный двухшажный ход. Первая помощь при травмах.	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1 км.
35	Попеременно двухшажный ход.	Учёт попеременно двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы. Знания об обморожении и травм на лыжах.
36	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник». Одновременный бесшажный ход.
37	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.
38	Техника спуска в основной стойке. Передвижение на скорость.	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
39	Техник подъёма на склон скользящим шагом.	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.
40	Техника подъёма скользящим шагом. Передвижение до 3 км.	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.
41	Поворот «переступанием». Эстафеты на лыжах.	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.
42	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.
43	Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе. Подготовка к ГТО	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
44	Прохождение дистанции попеременно двухшажным ходом.	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.
45	Прохождение дистанции 2 км на время.	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.
46	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
47	Совершенствовать технику подъёмов и спусков.	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты. Развитие координационных способностей.

48	Передвижение свободным ходом.	Развитие выносливости. Передвижение до 3-4 км.
49	Передача двумя руками сверху в прыжке. Т.Б по волейболу.	Передача мяча сверху двумя руками в парах. И над собой. Передача двумя руками сверху в прыжке стр 186
50	Верхняя прямая подача. Прыжок в длину с места.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. И над собой. Верхняя прямая подача
51	Отбивание мяча кулаком через сетку. Подтягивание.	Передача сверху за голову в опорном положении стр 187. Олимпийское движение легенды спорта.
52	Нижняя прямая подача мяча. Наклон вперед.	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. И над собой. Пионербол с элементами вол.
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Техника безопасности во время занятий на спортивной площадке. Бег до 6 мин. Специально беговые упражнения многоскоки, выпрыгивание.
54	Спринтерский бег. Техника низкого старта.	Бег 10 мин. ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег с низкого старта, стартовый бег по прямой. Повторный бег на технику с ускорением на 20-30 метров
55	Техника передачи эстафетной палочки.	Бег 12 мин. Специально беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Встречная эстафета.
56	Техника бега с высокого старта. Бег 60 метров.	Бег 14 мин. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места толчком двумя на заданное расстояние. Учет бег 60 метров.
57	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	Бег до 15-20 мин. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».
58	Бег 1500 метров. Подготовка к ГТО.	ОРУ. Бег 1500 м без учета времени. Подготовка к ГТО.
59	Метание малого мяча на дальность.	Бег 10 мин. ОРУ. СБУ. Метание мяча с разбега.
60	Полоса препятствий.	Бег 10 мин. ОРУ. 10 приседаний, челночный бег, метание в цель
61	Футбол. Ведение мяча. Удар внутренней стороной стопы.	Удары по футбольному мячу правой и левой ногой внутренней частью подъема. История футбола
62	Остановка катящегося мяча подошвой. Игра в футбол.	Повторить передвижения, удары, остановки. Правила игры. Двусторонняя игра.
63	Баскетбол. Остановка двумя шагами.	Передача мяча различными способами. Передача мяча двумя руками в движении. Информация о баскетболистах стран мира.
64	Остановка двумя шагами. Техника защитных и нападающих действий.	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой. Передача мяча от плеча на месте.
65	Броски со штрафной линии.	Учет техника остановки двумя шагами. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Подтягивание на перекладине.
66	Ведения мяча с изменением направления.	Стойки и передвижения. Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра в мини-баскетбол. КУ – прыжок в длину с места.
67	Урок игра.	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Подтягивание.
68	Урок-игра на свежем воздухе.	Итоги четверти, года. Спортивные игры на улице Футбол, волейбол.

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

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4

3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

№ п/ п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2

3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0

3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и значительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях. Ученик может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет 1 учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные 1 его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
---	--	--	--

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно но ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям федерального государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

**Государственные требования
Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

III. ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)*

1. Нормативы, испытания (тесты)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165

7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с))	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8

Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, единоборствам, фитнесу, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности	175
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

IV. ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)*

1. Нормативы, испытания (тесты)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20	24	36	8	10	15

	(количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Вид знака отличия	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9
Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.						

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, единоборствам, фитнесу, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности	175
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575861

Владелец Радунцева Елена Аркадьевна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022