

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» г.Ухты

<p>Согласована Школьным методическим объединением учителей <u>физической культуры</u> Руководитель ШМО <u>Скребина В.К.</u> протокол № 1 от «01» сентября 2014 г.</p>	 <p>Утверждаю: Директор МОУ «СОШ №3» г. Ухты Т.А.Зайцева</p>
---	---

Внесены изменения
Приказ №01-02/249
от 01.09.2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

« Физическая культура »

уровень образования – основное общее образование
срок реализации программы – 5 лет

Разработана учителем (предмет, ФИО) Скребинкой В.К.
В соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта
общего образования по физической культуре
указать предмет
с учетом примерной
программы по физической культуре

г.Ухта
2014 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов, действующая в МОУ «СОШ №3», составлена в соответствии с ФКГОС (утвержден приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089) с изменениями (Приказом Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609), с учетом Примерной программы по физической культуре и авторской программы: «Физическое воспитание», В.И. Лях, А.А. Зданевич «Просвещение».

Рабочая программа рассчитана на 525 учебных часов из расчёта 3 часа в неделю (5-7 кл. - 35 уч. нед., 8 кл. – 36 уч. нед. 9 кл. - 34уч. нед.).

Обоснование выбора УМК:

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный учебный предмет в основной школе, на преподавание которого отводится 3 недельных часа. Наиболее приемлемым в этой связи является выбор УМК под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича, который предполагает реализацию компетентностного, личностно - ориентированного, деятельностного подходов к содержанию физического образования.

Программа обучения физической культуре направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Вариативная часть (туризм) обеспечивает возможность выбора программного материала, что в свою очередь, позволяет учителю реализовывать спортивный потенциал учащихся в соответствии с уровнем их подготовки и с учётом программы по здоровью, действующей в учебном заведении.

Актуальность курса:

Система физического воспитания в школе, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей школьника, его самоопределения. В основе принципов развития системы физического воспитания в школе лежат идеи личностного и деятельностного подходов. Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника.

Цель:

Цель физического воспитания - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно–оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 5 – 9 классов:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,

воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Характеристика программы:

Программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, в вариативную часть - региональный компонент (НРК) (лыжная подготовка, туризм). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». НРК выделяется 10% от учебного материала. Раздел легкой атлетики делится на две части: проводится в начале учебного года, в сентябре, и в конце учебного года, так как уроки проводятся на улице. В сентябре проводятся входящие контрольные нормативы по легкой атлетике, в конце учебного года - уровень физической подготовленности. Представленная в целостной образовательной деятельности дисциплина «Физическая культура» призвана содействовать развитию самостоятельности, творчества и активности учащихся, формированию у них потребностей в самосовершенствовании и самореализации.

Рабочая учебная программа по физической культуре призвана ориентировать деятельность учителя на:

- 1) формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- 2) воспитание моральных и волевых качеств;
- 3) формирование гуманистических отношений;
- 4) приобретение опыта общения;
- 5) обучение способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Формы и методы работы:

На уроках физической культуры применяются различные технические средства обучения, соответствующие возрасту учащихся, творческие задания и самостоятельные занятия. Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках.

Применяются подводящие и подготовительные упражнения, *расчлененного и целостного* методов обучения, *интенсивных* методов обучения и развития двигательных способностей (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.)

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учащиеся приучаются к тому, чтобы выполнять задания на технику или тактику, прежде всего, правильно (т.е. адекватно и точно). Затем постепенно увеличиваются требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи используются методы от *стандартно-повторного* к *вариативному, игровому и соревновательному* методам.

Увеличение индивидуальных различий учащихся V-IX классов, учитывается в обучении движениям, и при развитии двигательных способностей. *Дифференцированный* индивидуальный подход используется для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока учитываются половые особенности учащихся.

В данном возрасте сообщение знаний на уроках увязывается с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Одним из методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). В подростковом возрасте используются методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками контролируется на основе наблюдения, устного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Для решения оздоровительных задач, уроки физической культуры по разделам лёгкая атлетика, лыжные гонки, проводятся преимущественно на открытом воздухе.

Из-за отсутствия материально-технической базы, знания по плаванию обучающиеся получают устно в процессе учебного года.

**Тематический план
5 класс, 105 часов (3 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
	Базовая часть Федеральный компонент:	94
	Основы знаний: - культурно-исторические - социально-психологические - естественные	В процессе учебного года
	Физкультурно-оздоровительная деятельность:	В процессе уроков
	Двигательные умения:	
1.	Лёгкая атлетика	18
2.	Спортивные игры	
2.1	- баскетбол	20
2.2	- волейбол	20
3.	Гимнастика с основами акробатики	18
4.	Лыжные гонки.	18
	Вариативная часть Национально-региональный компонент:	11
1.	Лыжные гонки	5
2.	Туризм	6

**Тематический план
6 класс, 105 часов (3 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
	Базовая часть Федеральный компонент:	94
	Основы знаний: - культурно-исторические - социально-психологические - естественные	В процессе учебного года
	Двигательные умения:	
1.	Лёгкая атлетика	18
2.	Спортивные игры	
2.1	- баскетбол	20
2.2	- волейбол	20
3.	Гимнастика с основами акробатики	18
4.	Лыжные гонки.	18
	Вариативная часть Национально-региональный компонент:	11
1.	Лыжные гонки	5

2.	Туризм	6
----	--------	---

**Тематическое планирование уроков физической культуры
7 класс, 105 часов (3 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
	Базовая часть Федеральный компонент:	94
	Основы знаний: - культурно-исторические - социально-психологические - естественные	В процессе учебного года
	Двигательные умения:	
1.	Лёгкая атлетика	18
2.	Спортивные игры	
2.1	- баскетбол	20
2.2	- волейбол	20
3.	Гимнастика с основами акробатики	18
4.	Лыжные гонки.	18
	Вариативная часть Национально-региональный компонент:	11
1.	Лыжные гонки	5
2.	Туризм	6

**Тематический план
8 класс, 108 часов (3 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
	Базовая часть Федеральный компонент:	97
	Основы знаний: - культурно-исторические - социально-психологические - естественные	В процессе учебного года
	Двигательные умения:	
1.	Лёгкая атлетика	21
2.	Спортивные игры	
2.1	- баскетбол	20
2.2	- волейбол	20
3.	Гимнастика с основами акробатики	18
4.	Лыжные гонки.	18
	Вариативная часть Национально-региональный компонент:	11
1.	Лыжные гонки	5

2.	Туризм	6
----	--------	---

**Тематическое планирование уроков физической культуры
9 класс, 102 часа (3 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
	Базовая часть Федеральный компонент:	91
	Основы знаний: - культурно-исторические - социально-психологические - естественные	В процессе учебного года
	Двигательные умения:	
1.	Лёгкая атлетика	21
2.	Спортивные игры	
2.1	- баскетбол	19
2.2	- волейбол	18
3.	Гимнастика с основами акробатики	18
4.	Лыжные гонки.	15
	Вариативная часть Национально-региональный компонент:	11
1.	Лыжные гонки	5
2.	Туризм	6

**Содержание учебного материала 5-го класса.
Основы знаний (в процессе учебного года)**

История физической культуры в современном обществе. Основные этапы развития физической культуры в России.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и современных спортсменов на Олимпийских играх.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

История возникновения плавания, как вида спорта.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Основы туристской подготовки.

Двигательные умения (105 часов)

Лёгкая атлетика 18 часов:

Инструктаж по ТБ. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50м).

Высокий старт 15-30 м. Финиширование. Эстафеты.

Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения.

Старт из различных исходных положений.

Бег 30 м – зачёт. Метание малого мяча на дальность.

Прыжок в длину с 7-8 шагов. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Прыжок в длину с 7-8 шагов. Метание малого мяча на дальность.

Прыжок в длину с 7-8 шагов. Подвижные игры.

Прыжок в длину с места –зачёт.

Равномерный бег 8 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.

Специальные беговые упражнения. Бег 60 м – зачёт.

Равномерный бег 10 минут. Преодоление препятствий.

1000 м – зачёт.

Челночный бег. Эстафетный бег. Ускорения из различных исходных положений.

Встречная эстафета. Спортивные игры.

Бег с ускорениями. Специальные беговые упражнения.

Бег с естественными препятствиями. Спортивные игры.

Бег с искусственными препятствиями. Подвижные игры.

Баскетбол 20 часов:

Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока.

Остановка в два шага. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением и направления и высоты отскока.

Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска.

Остановка в два шага. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол.

Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением и направления и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.

Ведение мяча с изменением и направления и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении, после ловли мяча. Игра 2*2; 3*3.

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении, после ловли мяча. Игра 2*2; 3*3.

Передача мяча двумя руками от плеча, от головы, от груди в парах, на месте, в движении. Игра 2*2; 3*3.

Передача мяча двумя руками от плеча, от головы, от груди в парах, на месте, в движении. Игра 2*2; 3*3.

Передача мяча двумя руками от плеча, от головы, от груди в парах, на месте, в движении.

Терминология баскетбола. Игра в мини-баскетбол.

Упражнения с мячом на координацию движений. Терминология баскетбола. Игра в мини-баскетбол.

Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.

Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Игра в мини-баскетбол.

Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.

Передача мяча в движении тройками.

Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в движении тройками.

Игра в мини-баскетбол.

Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в движении тройками.

Игра в мини-баскетбол.

Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол.

Нападение быстрым прорывом. Сочетание приёмов.

Баскетбольные эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

Гимнастика с основами акробатики 18 часов:

Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте, повороты. ОРУ на месте без предметов.

Повороты. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперёд слитно. О.Р.У. с предметами.

Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения лёжа, стоя с помощью. Лазание по канату в два приёма.

Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения лёжа, стоя с помощью. Лазание по канату в два приёма.

Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения лёжа, стоя с помощью. Лазание по канату в два приёма – зачёт.

Упражнения на гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастическому бревну ходьбой.

Передвижение по гимнастическому бревну ходьбой, бегом, прыжками. Эстафеты с элементами гимнастики.

ОРУ в движении. Передвижение по гимнастическому бревну ходьбой, бегом, прыжками.

Строевой шаг, размыкание, смыкание, повороты. Упражнения на гимнастическом бревне – зачёт.

Строевой шаг, размыкание, смыкание, повороты. Переноска партнёра на спине.

Строевой шаг, размыкание, смыкание, повороты – зачёт. Переноска партнёра на спине.

Висы и упоры различными способами. Прыжки через скакалку.

Опорный прыжок через козла, ноги врозь - мальчики; вскок и соскок – девочки. ОРУ с предметами.

Опорный прыжок через козла, ноги врозь - мальчики; вскок и соскок – девочки.

Опорный прыжок через козла, ноги врозь - мальчики; вскок и соскок – девочки. Прыжки через скакалку.

Опорный прыжок через козла, ноги врозь мальчики; вскок и соскок – девочки. Зачёт по прыжкам через козла.

Наклон из положения сидя, ноги врозь – (гибкость) –зачёт.

Прыжки через скакалку – зачёт.

Лыжные гонки 18 часов:

Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход.

Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Эстафеты на лыжах.

Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Непрерывное передвижение.

Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Непрерывное передвижение. Игры на лыжах.

Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход.

Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Непрерывное движение.

Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Стойки лыжника при спуске.

Скользящий шаг. Непрерывное передвижение. Подъём ступающим шагом. Спуск с пологого склона.

Повторение ранее изученных ходов. Подъём ступающим шагом. Спуск с пологого склона.

Подъём ступающим шагом. Спуск с пологого склона. Игры на лыжах.

Попеременный двушажный ход. Подъём «ёлочкой». Эстафеты на лыжах.

Попеременный двушажный ход. Подъём «ёлочкой». Непрерывное передвижение.

Попеременный двушажный ход. Подъём «ёлочкой». Непрерывное передвижение.

Повороты переступание. Стойки лыжника при спуске. Спуск наискось.

Повороты переступание. Стойки лыжника при спуске. Спуск наискось.

Повороты переступание. Спуск наискось. Игры на лыжах.

Повторение и демонстрация ранее изученных лыжных ходов. Непрерывное передвижение.

Спуски и подъёмы в соревновательных действиях.

Вариативная часть

Национально-региональный компонент

Лыжные гонки 5 часов:

Одновременный одношажный и двушажный ход. Непрерывное передвижение.

Одновременный двушажный и безшажный ход. Спуск наискось.

Торможение «упором». Спуск наискось. Игры на лыжах

Торможение «упором». Спуск наискось. Игры на лыжах

Торможение «упором». Повторное прохождение отрезков. Игры на лыжах.

Волейбол 20 часов:

Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой.

Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой.

Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой.

Правила игры.

Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой.

Игра в мини-волейбол.

Приём мяча снизу двумя руками. Правила игры. Игра в мини-волейбол.

Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Эстафеты.

Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.

Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.

Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.

Передача мяча в стену. Игра в мини-волейбол.

Приём мяча сверху, снизу после подачи. Игра в мини-волейбол.

Приём мяча сверху, снизу после подачи. Игра в мини-волейбол.

Приём мяча сверху, снизу после подачи. Игра в мини-волейбол.

Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Эстафеты.

Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Эстафеты.

Передача мяча в стену. Верхняя прямая подача. Поднимание туловища за 30 секунд максимальное количество раз – зачёт.

Передача мяча в стену. Верхняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.

Передача мяча над собой сверху, снизу. Комбинации из различных элементов в парах.

Игра в мини-волейбол.

Передача мяча над собой сверху, снизу. Комбинации из различных элементов в парах.

Игра в мини-волейбол.

Сгибание рук в упоре лёжа максимальное количество раз (девочки) – зачёт. Подтягивание из виса (мальчики) – зачёт. Игра в мини-волейбол.

Национально-региональный компонент

Туризм 6 часов:

Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Подвижные игры.
Личное снаряжение туриста. Эстафеты.
Укладка рюкзака. Подвижные игры.
Укладка рюкзака. Подвижные игры.
Работа с картой. Эстафеты.
Работа с картой.. Эстафеты.

Содержание учебного материала 6-го класса. Основы знаний (в процессе учебного года)

Как возродились олимпийские игры. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр.

Физическая подготовка, система регулярных занятий по развитию физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Краткая характеристика плавания, как вида спорта.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.

Правила ведения дневника самонаблюдение.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Основы туристской подготовки.

Двигательные умения 105 часов.

Легкая атлетика 18 часов:

Инструктаж по ТБ. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м). Эстафеты.

Высокий старт 15-30м. Измерение результатов. Бег 30 м на результат.

Высокий старт. Финиширование. Эстафеты.

Старт из различных исходных положений. Бег 100 м на результат.

Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Метание малого мяча.

Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1*1) с 8-10 м.

Прыжки в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.

Прыжки в длину с разбега на результат. Подвижные игры.

Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.

Спортивные игры.

Равномерный бег до 10мин. Преодоление препятствий.

Специальные беговые упражнения. Бег 60м – зачёт.

Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий.

Бег с максимальной скоростью. Прыжок в длину с места – зачёт.

Ускорения из различных исходных положений.

Челночный бег 3*10 – зачёт.

Специальные беговые упражнения. Бег 1000м – зачёт.

Бег с естественными препятствиями. (кросс).

Бег с искусственными препятствиями (барьерный) и эстафетный.

Баскетбол 20 часов:

Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Правила игры в баскетбол.

Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.

Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.

Остановка в 2 шага. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.

Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.

Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.

Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками в движении. Игра 2*2, 3*3.

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками в движении. Игра 2*2, 3*3.

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2*2, 3*3.

Передача мяча двумя руками от плеча, от головы, от груди в парах на месте и в движении. Учебная игра.

Передача мяча двумя руками от плеча, от головы, от груди в парах на месте и в движении. Учебная игра.

Передача мяча двумя руками от плеча, от головы, от груди в парах на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.

Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.

Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.

Перехват мяча. Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.

Передачи мяча в тройках в движении со сменной мест. Нападение быстрым прорывом 2*1. Учебная игра.

Передачи мяча в тройках в движении со сменной мест. Нападение быстрым прорывом 2*1. Учебная игра.

Передачи мяча в тройках в движении со сменной мест. Нападение быстрым прорывом 2*1. Учебная игра.

Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом.

Гимнастика с основами акробатики 18 часов:

Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте.

Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации..

Два кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя с помощью. Лазание по канату в три приема.

Два кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя с помощью. Лазание по канату в три приема.

Два кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя с помощью. Лазание по канату в три приема – зачёт.

Передвижение по гимнастическому бревну (ходьбой, бегом, прыжками).

Передвижение по гимнастическому бревну (ходьбой, бегом, прыжками).

Переноска партнёра на спине. Упражнения на гимнастическом бревне.
Упражнения на гимнастическом бревне - зачёт.
Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа (девочки).
Подъём переворотом в упор (мальчики).
Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа (девочки).
Опорный прыжок через козла, ноги врозь (мальчики) – снаряд в длину, ноги врозь (девочки) – снаряд в ширину. Прыжки через скакалку.
Опорный прыжок через козла, ноги врозь (мальчики) – снаряд в длину, ноги врозь (девочки) – снаряд в ширину. Прыжки через скакалку.
Опорный прыжок через козла, ноги врозь (мальчики) – снаряд в длину, ноги врозь (девочки) – снаряд в ширину. Прыжки через скакалку(зачёт)
Опорный прыжок через козла, ноги врозь (мальчики) – снаряд в длину, ноги врозь (девочки) – снаряд в ширину. Зачёт по прыжкам через козла.
Гибкость (наклон вперёд из положения сед ноги врозь) – зачёт.
Поднимание туловища за 30 секунд максимальное количество раз – зачёт.

Лыжные гонки 18 часов:

ТБ по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход.
Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход.
Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход.
Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход.
Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное передвижение.
Спуск наискось. Подъём ступающим шагом, «елочкой». Непрерывное передвижение.
Спуск наискось. Подъём ступающим шагом, «елочкой». Непрерывное передвижение.
Спуск наискось. Подъём ступающим шагом, «елочкой». Непрерывное передвижение.
Игры на лыжах.
Спуск наискось. Подъём ступающим шагом, «елочкой». Непрерывное передвижение.
Одновременный бесшажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в средней стойке. Торможение «упором».
Одновременный двушажный ход. Спуск в средней и низкой стойках. Торможение «упором».
Одновременный двушажный ход. Спуск в средней и низкой стойках. Подъём ступающим шагом, «елочкой». «упором».
Спуск в средней и высокой стойке, наискось. Торможение «упором»; Подъём ступающим шагом. «елочкой».
Выполнение на технику всех видов спусков, подъёмов, поворотов, торможений.
Выполнение на технику всех лыжных ходов.
Непрерывное передвижение на лыжах (25мин). Развитие выносливости.
Непрерывное передвижение на лыжах (30мин) Развитие выносливости.
Подвижные игры на лыжах. Спуски и подъёмы в соревновательных действиях.

Вариативная часть

Национально-региональный компонент

Лыжные гонки 5 часов:

Одновременный двушажный и безшажный ход.
Одновременный двушажный и безшажный ход.
Торможение «упором». Подъём «елочкой». Коньковый ход.
Торможение «упором». Подъём «елочкой». Коньковый ход.
Повторное прохождение отрезков. Коньковый ход.

Волейбол 20 часов:

Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока.
Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Правила игры.
Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Правила игры.

Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача. Правила игры.

Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощённым правилам

Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощённым правилам

Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощённым правилам.

Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.

Комбинации из различных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Эстафеты.

Комбинации из различных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Эстафеты.

Комбинации из различных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Эстафеты.

Комбинации из различных элементов в парах. Тактика свободного нападения.

Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.

Выполнение на технику передачи мяча сверху, приёма мяча снизу, нижней прямой подачи.

Сгибание рук в упоре лёжа максимальное количество раз (девочки) – зачёт. Подтягивание из виса (мальчики) – зачёт.

Национально-региональный компонент

Туризм 6 часов:

ТБ на занятиях по туризму. Подвижные игры.

Личное снаряжение туристов. Спортивные игры.

Личное снаряжение туристов. Спортивные игры.

Личное снаряжение туристов. Спортивные игры.

Подбор туристического снаряжения. Эстафеты. Подвижные игры.

Подбор туристического снаряжения. Эстафеты. Подвижные игры.

Содержание учебного материала 7-го класса.

Основы знаний (в процессе учебного года)

Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР). Олимпийские чемпионы СССР и России.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Какие изменения наблюдаются в развитии силовых и скоростных способностей и выносливости 13-15 лет.

Влияние плавания на формирование телосложения.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу, волейболу.

Основы туристской подготовки.

Двигательные умения 105 часов.

Лёгкая атлетика 18 часов:

Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м).

Низкий старт 20-40м. бег по дистанции (50-60м). Бег 30 м - зачёт. Финиширование.

Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.

Эстафетный бег. Бег 60 м зачёт. Метание мяча (150г) на заданное расстояние.

Специальные беговые упражнения. Правила соревнований.

Метание малого мяча (150г) на дальность.

Прыжки в длину с разбега 9-11 беговых шагов. Спортивные игры.

Прыжки в длину с разбега 9-11 беговых шагов. Спортивные игры.

Правила соревнований. Прыжки в длину с разбега – зачёт.

Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м.

Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10 – зачёт.

Спортивные игры.

Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.

Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.

60 м – зачёт. ОРУ. Спортивные игры.

1000 м – зачёт. Спортивные игры. Развитие выносливости.

Прыжки в длину с места – зачёт.

Бег с преодолением препятствий и прыжковая подготовка. Прыжки через скакалку.

Баскетбол 20 часов:

Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Правила игры в баскетбол.

Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.

Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока.

Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол.

Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол.

Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра в баскетбол.

Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра в баскетбол.

Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способам в движении. Учебная игра.

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способам в парах в движении. Учебная игра.

Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Штрафной бросок. Учебная игра.

Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Штрафной бросок. Учебная игра.

Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Учебная игра.

Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением. Быстрый прорыв 2*1. Учебная игра.

Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровое задание 2x2, 3x3

Бросок мяча одной рукой в движении от плеча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровое задание 2x2, 3x3

Бросок мяча одной рукой в движении от плеча с сопротивлением. Игровое задание 2x1, 3x1

Бросок мяча одной рукой в движении от плеча с сопротивлением. Игровое задание 2x1, 3x1

Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой в движении от плеча с сопротивлением.

Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.

Гимнастика с основами акробатики 18 часов:

Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.

Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение строевых команд.

Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной, толчком другой подъём переворотом (девочки).

Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висячем положении.

Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.

Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.

Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.

ОРУ с предметами. Выполнение опорного прыжка на технику.

Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Мост из положения стоя (девочки).

Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки).

Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики) - зачёт. Мост из положения стоя, без помощи (девочки) - зачёт.

Выполнение на технику акробатических комбинаций на матах.

Эстафеты с элементами гимнастики. Лазание по канату.

Упражнения на равновесие (мальчики). Комбинация на бревне (девочки).

Упражнения на равновесие (мальчики). Комбинация на бревне (девочки).

Комбинация на бревне (девочки) - зачёт. Выполнение упражнений на равновесие (мальчики) - зачёт.

Наклон вперед из положения сидя ноги врозь – зачёт.

Поднимание туловища за 30 секунд максимальное количество раз – зачёт.

Лыжные гонки 18 часов:

ТБ на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход.

Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход.

Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход.

Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.

Одновременный одношажный ход. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом».

Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом».

Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом».

Одновременный одношажный ход. Подъем ступающим шагом, «елочкой». Поворот «плугом».

Одновременный одношажный ход. Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом.
Одновременный двушажный коньковый ход. Повторное прохождение отрезков.
Одновременный двушажный коньковый ход. Повторное прохождение отрезков.
Одновременный двушажный коньковый ход. Подъем скользящим шагом.
Одновременный двушажный коньковый ход. Спуск в средней стойке с упором (слалом).
Подъем скользящим шагом. Спуск в средней стойке с упором (слалом). Игры на лыжах.
Непрерывное передвижение на лыжах (30мин). Развитие скоростной выносливости
Непрерывное передвижение на лыжах (35мин). Развитие скоростной выносливости
Передвижение на лыжах по учебной дистанции: мальчики до 2 км; девочки до 1 км.
Передвижение на лыжах по учебной дистанции: мальчики до 3 км; девочки до 2 км.

Вариативная часть

Национально-региональный компонент

Лыжные гонки 5 часов:

Одновременный двушажный коньковый ход. Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом.
Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный коньковый ход.
Спуск с изменением стоек. Поворотов «плугом» и «упором».
Спуск с изменением стоек. Поворотов «плугом» и «упором».
Прохождение тренировочных дистанций мальчики 3км; девочки 1,5км. Развитие выносливости.

Волейбол 20 часов:

ТБ на уроках волейбола. Стойка и передвижение игрока. Правила игры в волейбол.
Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.
Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.
Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку.
Нижняя прямая подача. Эстафеты с элементами волейбола.
Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.
Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам
Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам
Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.
Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра волейбол.
Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра волейбол.
Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра волейбол.
Выполнение на технику передачи, приёма мяча через сетку. Учебная игра в волейбол.
Выполнение на технику нижней прямой подачи. Эстафеты с элементами волейбола.
Выполнение на технику нападающего удара. Учебная игра в волейбол.
Эстафеты. Учебная игра в волейбол. Судейство.
Сгибание рук в упоре лёжа максимальное количество раз (девочки) – зачёт. Подтягивание из виса (мальчики) – зачёт.

Национально-региональный компонент

Туризм 6 часов:

Техника безопасности при занятиях туризмом. Эстафеты. Спортивные игры.
Способы разведения костра, установка палатки. Подвижные игры.
Способы разведения костра, установка палатки. Подвижные игры.
Способы разведения костра, установка палатки. Подвижные игры.
Оказание доврачебной помощи. Эстафеты.
Оказание доврачебной помощи. Эстафеты.

Содержание учебного материала 8-го класса. Основы знаний (в процессе учебного года).

Основные направления физической культуры в обществе.

Плавание в древние времена и современные стили плавания.

Всестороннее, гармоническое физическое развитие и его связь с занятиями физкультурой и спортом.

Спортивная подготовка, как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Правила и требования к проведению банных процедур.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу, волейболу.

Основы туристской подготовки.

Двигательные умения 108 часов.

Лёгкая атлетика 21 час:

Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 10 минут.

Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10 – зачёт.

Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места – зачёт.

Бег с естественными и искусственными препятствиями.

Бег в равномерном темпе 15 минут. Спортивные игры.

Бег в равномерном темпе 17 минут. Спортивные игры.

Бег 3000 м – юноши, 2000 м – девушки. Спортивные игры.

Круговая тренировка. Эстафеты.

Скоростная выносливость. Подвижные и спортивные игры.

Спортивные и подвижные игры.

Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 10 минут.

Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10 – зачёт.

Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места – зачёт.

Бег с естественными и искусственными препятствиями.

Бег в равномерном темпе 15 минут. Спортивные игры.

Бег в равномерном темпе 17 минут. Спортивные игры.

Бег 3000 м – юноши, 2000 м – девушки. Спортивные игры.

Круговая тренировка. Эстафеты.

Скоростная выносливость. Подвижные и спортивные игры.

Спортивные и подвижные игры.

Баскетбол 20 часов:

Инструктаж по ТБ. Сочетание приёмов, передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.

Сочетание приёмов, передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Учебная игра.

Ведение мяча с сопротивлением. Броски в корзину в движении. Учебная игра.

Ведение мяча с сопротивлением. Броски в корзину в движении. Учебная игра.

Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча разными способами. Личная защита.

Учебная игра.

Броски в корзину в движении. Передача мяча в движении. Личная защита. Учебная игра.

Броски в корзину в движении. Передача мяча в движении. Личная защита. Учебная игра.

Броски в корзину в движении. Передача мяча в движении - зачёт. Личная защита. Учебная игра.

Передача мяча в движении тройками. Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4. Учебная игра.

Передача мяча в движении тройками. Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4. Учебная игра.

Передача мяча в движении тройками - зачёт. Учебная игра.

Броски в корзину в движении – зачёт. Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4. Учебная игра.

Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

Штрафной бросок - зачёт. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

Позиционное нападение со сменой мест. Взаимодействие двух игроков через заслон.

Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

Позиционное нападение со сменой мест - зачёт. Учебная игра.

Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Учебная игра.

Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Учебная игра.

Гимнастика с основами акробатики 18 часов:

Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд на месте, в движении.

Правила страховки во время выполнения упражнений. Организующие команды и приёмы.

Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения и комбинации на бревне.

Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе, в висе лёжа.

Комбинация на гимнастическом бревне без предметов. Комбинация на гимнастическом бревне.

Комбинация на гимнастическом бревне.

Комбинация на гимнастическом бревне. Строевые команды – зачёт.

Комбинация на гимнастическом бревне – зачёт.

Комбинация на гимнастическом бревне с предметами. Акробатические упражнения и комбинации.

Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по канату в два приёма.

Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по канату в два приёма.

Акробатические упражнения и комбинации - зачёт. Лазание по канату в два приёма.

Лазание по канату в два приёма – зачёт.

Опорные прыжки. Подтягивание из вися (юноши) – зачёт. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) – зачёт.

Опорные прыжки. Прыжки через скакалку.

Опорные прыжки - зачёт. Прыжки через скакалку.

Подъём туловища из положения лёжа максимальное количество раз за 30 секунд – зачёт.

Наклон из положения сидя, ноги врозь – зачёт.

Лыжные гонки 18 часов:

Инструктаж по ТБ. Попеременный душажный ход. Поворот переступанием в движении.

Попеременный двушажный ход. Спуск с изменением стоек.
Одновременный одношажный ход. Спуск с изменением стоек.
Спуски, подъёмы. Поворот «плугом».
Подъём ступающим шагом, «ёлочкой».
Одновременный безшажный ход. Эстафеты на лыжах.
Одновременный безшажный ход. Игры на лыжах.
Подъём ступающим шагом, «ёлочкой». Поворот переступанием в движении.
Подъём ступающим шагом, «ёлочкой».
Одновременный двушажный коньковый ход. Поворот упором.
Одновременный двушажный коньковый ход. Поворот упором.
Непрерывное передвижение по лыжне.
Непрерывное передвижение по лыжне.
Повторное прохождение отрезков. Эстафеты на лыжах.
Поворот переступанием в движении. Подъём скользящим шагом.
Передвижение на лыжах: юноши 3, 5 км; девушки 2,5 км.
Передвижение на лыжах: юноши 4 км; девушки 3 км. Зачёт.
Демонстрация разученных лыжных ходов – зачёт.

Вариативная часть

Национально-региональный компонент

Лыжные гонки 5 часов:

Одновременный безшажный ход. Торможение боковым скольжением.
Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Непрерывное передвижение.
Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Непрерывное передвижение.
Спуск с изменением стоек. Поворотов «плугом» и «упором».
Повторное прохождение отрезков.

Волейбол 20 часов:

Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача.
Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.
Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания.
Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания.
Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания. Учебная игра.
Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар с при встречных передачах. Учебная игра.
Нижняя прямая подача – зачёт. Учебная игра.
Передача, приём мяча в парах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
Передача, приём мяча в парах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
Передача мяча сверху над собой, приём мяча снизу над собой. Учебная игра.
Передача мяча сверху над собой, приём мяча снизу над собой. Учебная игра.
Передача мяча сверху над собой, приём мяча снизу над собой – зачёт.
Судейство. Учебная игра.
Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.
Верхняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра.
Верхняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра.
Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.
Совершенствование тактики освоенных игровых действий.
Совершенствование тактики освоенных игровых действий.
Подвижные игры и игровые задания, приближенные к волейболу.

Национально-региональный компонент

Туризм 6 часов:

Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Подвижные игры.
Основы ориентирования с помощью карты и компаса. Спортивные игры.
Основы ориентирования с помощью карты и компаса. Спортивные игры.
Основы ориентирования с помощью карты и компаса. Спортивные игры.
Оказание доврачебной помощи. Эстафеты.
Оказание доврачебной помощи. Эстафеты.

Содержание учебного материала 9-го класса. Основы знаний (в процессе учебного года)

Туристические походы как форма активного отдыха.
Судейство и современные правила соревнований по плаванию.
Понятие о двигательном навыке и двигательном умении.
Физические качества, педагогические основы и правила их формирования.
Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.
Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха. Влияние физических упражнений на развитие различных систем организма.
Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу, волейболу.
Основы туристской подготовки.

Двигательные умения 102 часа.

Лёгкая атлетика 21 час:

Инструктаж по Т.Б. Низкий старт 20-40м., бег по дистанции. Эстафеты. Челночный бег 3x10 – зачёт.
Низкий старт 30-40м., бег по дистанции. Эстафетный бег. Бег 30 м – зачёт.
Низкий старт, бег по дистанции. Бег 60 м - зачёт. Эстафетный бег.
Финиширование. Бег 100 м - зачёт.
Финиширование. Эстафетный бег. Бег 200 м - зачёт.
Эстафетный бег. Бег на результат 1000м – зачёт. Спортивные игры.
Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность. Спортивные игры.
Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность. Спортивные игры.
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность - зачёт. Спортивные игры.
Прыжок в длину с разбега - зачёт. Метание мяча на дальность. Спортивные игры.
Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места - зачёт.
Промежуточная аттестация.
Инструктаж по Т.Б. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Спортивные игры.
Бег в равномерном темпе: до 10 минут. Спортивные игры.
Бег до 15 минут. Спортивные игры.

Бег до 15 минут. Подтягивание из виса(мальчики) –зачёт. Сгибание, разгибание рук в упоре(девочки) - зачёт.

Бег 2500 м (д); 3500м (ю) - зачёт. Подвижные игры.

Бег до 17 минут. Спортивные игры.

Бег до 20 минут. Спортивные игры.

Спортивные и подвижные игры.

Эстафеты.

Баскетбол 19 часов:

Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча с изменением направления движения.

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления движения.

Ведение мяча с изменением направления движения. Челночный бег с ведением мяча 6х6 метров – зачёт. Бросок с места.

Ведение мяча с изменением направления движения – зачёт. Бросок с места, с сопротивлением. Учебная игра.

Введение мяча с сопротивлением на месте и в движении. Личная защита. Учебная игра.

Введение мяча с сопротивлением на месте и в движении. Личная защита. Учебная игра.

Введение мяча с сопротивлением на месте и в движении. Личная защита. Учебная игра.

Передача мяча в стену - зачет. Личная защита. Учебная игра.

Передачи мяча в движении тройками. Игровые задания 2х2. Учебная игра.

Передачи мяча в движении тройками - зачет. Игровые задания 3х3. Учебная игра.

Передачи мяча в движении тройками - зачёт. Игровые задания 4х4. Учебная игра.

Бросок в кольцо после ведения и двух шагов. Штрафной бросок.

Бросок в кольцо после ведения и двух шагов. Штрафной бросок.

Бросок в кольцо после ведения и двух шагов. - зачет. Штрафной бросок.

Штрафной бросок – зачет. Быстрый прорыв 2*1, 3*2 Учебная игра.

Быстрый прорыв 2*1. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.

Быстрый прорыв 3*2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Бросок в кольцо после ведения и двух шагов.

Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

Позиционное нападение со сменой мест - зачет. Учебная игра.

Гимнастика с основами акробатики 18:

Инструктаж по Т.Б. Вопрос для самоконтроля: Опишите виды опорных прыжков для девочек и мальчиков.

Правила техники страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Организующие команды и приемы.

Организующие команды и приемы - зачет.

Составить комбинации из разученных упражнений.

Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на брусках.

Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на брусках.

Выполнение на технику строевых команд. Акробатические упражнения (зачет по элементам) и комбинации.

Упражнения и комбинации на брусках - зачет. Лазание по канату в два приема.

Акробатические упражнения (зачет по элементам) и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.

Акробатические упражнения и комбинации - зачет. Лазание по канату в два приема.

Упражнения и комбинации на брусках - зачет. Лазание по канату в два приема - зачет.

Опорный прыжок. Упражнения и комбинации на бревне.

Опорный прыжок. Упражнения и комбинации на бревне.

Опорный прыжок-зачет. Упражнения и комбинации на бревне.

Опорный прыжок. Упражнения и комбинации на бревне - зачёт.

Подъем туловища из положения лежа за 30 сек – зачёт.

Наклон вперед из положения сед (гибкость) – зачёт.

Лыжная подготовка 15 часов:

Вопрос для самоконтроля: В чем заключается влияние занятий лыжным спортом на организм? Ознакомить с отталкиванием ног в одновременном двушажном коньковом ходе.

Инструктаж по Т.Б. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.

Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.

Одновременный двушажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек.

Одновременный бесшажный ход. Одновременный двушажный коньковый ход. Поворот «упором».

Одновременный двушажный коньковый ход. Поворот «упором».

Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный коньковый ход.

Одновременный двушажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек.

Одновременный двушажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек.

Одновременный двушажный коньковый ход - зачёт. Спуск с изменением стоек.

Поворот «упором». Преодоление бугра. Повторное прохождение отрезков.

Поворот «упором». Преодоление бугра. Повторное прохождение отрезков.

Спуск с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Непрерывное передвижение.

Передвижение на лыжах: юноши - 3,5км; девушки - 2,5км. Зачёт.

Передвижение на лыжах: юноши - 4,5км - зачёт; девушки - 3,5км. Зачёт.

Вариативная часть

Национально-региональный компонент.

Лыжные гонки 5 часов:

Одновременный бесшажный ход. Одновременно одношажный ход. Непрерывное передвижение.

Эстафета на лыжах. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход.

Одновременно одношажный ход.

Эстафета на лыжах. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход.

Одновременно одношажный ход.

Одновременный двушажный коньковый ход. Непрерывное передвижение.

Одновременный двушажный коньковый ход. Непрерывное передвижение.

Волейбол 18 часов:

Инструктаж по Т.Б.. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.

Техника передач, приемов и подач, тактика нападения и защиты. Учебная игра.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Учебная игра.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра.

Передача мяча сверху - зачет. Учебная игра.

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Нижняя прямая подача на заданную часть площадки- зачёт. Прием мяча отраженного сеткой.

Нижняя прямая подача на заданную часть площадки - зачет. Прием мяча отраженного сеткой.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Судейство.

Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Судейство.

Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Судейство.
 Совершенствование тактики освоенных игровых действий.
 Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Национально-региональный компонент

Туризм 6 часов:

Правила безопасности и организации в туристическом походе. Эстафеты.
 Основы ориентирования с помощью карты и компаса. Спортивные игры.
 Основы ориентирования с помощью карты и компаса. Спортивные игры.
 Основы ориентирования с помощью карты и компаса. Спортивные игры.
 Прохождение туристической полосы препятствий. Специальные беговые упражнения.
 Прохождение туристической полосы препятствий. Специальные беговые упражнения.

**Поурочное планирование уроков физической культуры
 5 класс.**

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Базовая часть	94
	Основы знаний в процессе учебного года	
	Культурно-исторические	
	История физической культуры в современном обществе. Основные этапы развития физической культуры в России. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и современных спортсменов История возникновения плавания, как вида спорта.нов на Олимпийских играх.	В процессе уроков
	Социально-психологические	
	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	В процессе уроков
	Естественные	
	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	В процессе уроков
	Двигательные умения	9
	Лёгкая атлетика	
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50м).	1
2	Высокий старт 15-30 м. Финиширование. Эстафеты.	1
3	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1
4	Старт из различных исходных положений.	1
5	Бег 30 м – зачёт. Метание малого мяча на дальность.	1
6	Прыжок в длину с 7-8 шагов. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
7	Прыжок в длину с 7-8 шагов. Метание малого мяча на дальность.	1
8	Прыжок в длину с 7-8 шагов. Подвижные игры.	1
9	Прыжок в длину с места –зачёт.	1

	Спортивные игры	
	Баскетбол	20
10	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока.	1
11	Остановка в два шага. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением и направления и высоты отскока.	1
12	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска.	1
13	Остановка в два шага. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол.	1
14	Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением и направления и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	1
15	Ведение мяча с изменением и направления и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	1
16	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении, после ловли мяча. Игра 2*2; 3*3.	1
17	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении, после ловли мяча. Игра 2*2; 3*3.	1
18	Передача мяча двумя руками от плеча, от головы, от груди в парах, на месте, в движении. Игра 2*2; 3*3.	1
19	Передача мяча двумя руками от плеча, от головы, от груди в парах, на месте, в движении. Игра 2*2; 3*3.	1
20	Передача мяча двумя руками от плеча, от головы, от груди в парах, на месте, в движении. Терминология баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	1
21	Упражнения с мячом на координацию движений. Терминология баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	1
22	Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.	1
23	Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Игра в мини-баскетбол.	1
24	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в движении тройками.	1
25	Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в движении тройками. Игра в мини-баскетбол.	1
26	Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в движении тройками. Игра в мини-баскетбол.	1
27	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол.	1
28	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приёмов.	1
29	Баскетбольные эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1
	Гимнастика с основами акробатики	18
30	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте, повороты. ОРУ на месте без предметов.	1
31	Повороты. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперёд слитно. О.Р.У. с предметами.	1
32	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения лёжа, стоя с помощью. Лазание по канату в два приёма.	1
33	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения лёжа, стоя с помощью. Лазание по канату в два приёма.	1
34	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения лёжа, стоя с помощью. Лазание по канату в два приёма – зачёт.	1
35	Упражнения на гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастическому бревну ходьбой.	1

36	Передвижение по гимнастическому бревну ходьбой, бегом, прыжками. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
37	ОРУ в движении. Передвижение по гимнастическому бревну ходьбой, бегом, прыжками.	1
38	Строевой шаг, размыкание, смыкание, повороты. Упражнения на гимнастическом бревне – зачёт.	1
39	Строевой шаг, размыкание, смыкание, повороты. Переноска партнёра на спине.	1
40	Строевой шаг, размыкание, смыкание, повороты – зачёт. Переноска партнёра на спине.	1
41	Висы и упоры различными способами. Прыжки через скакалку.	1
42	Опорный прыжок через козла, ноги врозь - мальчики; вскок и соскок – девочки. ОРУ с предметами.	1
43	Опорный прыжок через козла, ноги врозь - мальчики; вскок и соскок – девочки.	1
44	Опорный прыжок через козла, ноги врозь - мальчики; вскок и соскок – девочки. Прыжки через скакалку.	1
45	Опорный прыжок через козла, ноги врозь мальчики; вскок и соскок – девочки. Зачёт по прыжкам через козла.	1
46	Наклон из положения сидя, ноги врозь – (гибкость) –зачёт.	1
47	Прыжки через скакалку – зачёт.	1
	Лыжные гонки	18
48	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход.	1
49	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Эстафеты на лыжах.	1
50	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Непрерывное передвижение.	1
51	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Непрерывное передвижение. Игры на лыжах.	1
52	Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход.	1
53	Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Непрерывное движение.	1
54	Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Стойки лыжника при спуске.	1
55	Скользящий шаг. Непрерывное передвижение. Подъём ступающим шагом. Спуск с пологого склона.	1
56	Повторение ранее изученных ходов. Подъём ступающим шагом. Спуск с пологого склона.	1
57	Подъём ступающим шагом. Спуск с пологого склона. Игры на лыжах.	1
58	Попеременный двушажный ход. Подъём «ёлочкой». Эстафеты на лыжах.	1
59	Попеременный двушажный ход. Подъём «ёлочкой». Непрерывное передвижение.	1
60	Попеременный двушажный ход. Подъём «ёлочкой». Непрерывное передвижение.	1
61	Повороты переступание. Стойки лыжника при спуске. Спуск наискось.	1
62	Повороты переступание. Стойки лыжника при спуске. Спуск наискось.	1
63	Повороты переступание. Спуск наискось. Игры на лыжах.	1
64	Повторение и демонстрация ранее изученных лыжных ходов. Непрерывное передвижение.	1
65	Спуски и подъёмы в соревновательных действиях.	1
	Вариативная часть	11
	Национально-региональный компонент	

	Лыжные гонки	5
66	Одновременный одношажный и двушажный ход. Непрерывное передвижение.	1
67	Одновременный двушажный и безшажный ход. Спуск наискось.	1
68	Торможение «упором». Спуск наискось. Игры на лыжах	1
69	Торможение «упором». Спуск наискось. Игры на лыжах	1
70	Торможение «упором». Повторное прохождение отрезков. Игры на лыжах.	1
	Волейбол	20
71	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой.	1
72	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой.	1
73	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой. Правила игры.	1
74	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой. Игра в мини-волейбол.	1
75	Приём мяча снизу двумя руками. Правила игры. Игра в мини-волейбол.	1
76	Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	1
77	Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1
78	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
79	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1
80	Передача мяча в стену. Игра в мини-волейбол.	1
81	Приём мяча сверху, снизу после подачи. Игра в мини-волейбол.	1
82	Приём мяча сверху, снизу после подачи. Игра в мини-волейбол.	1
83	Приём мяча сверху, снизу после подачи. Игра в мини-волейбол.	1
84	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Эстафеты.	1
85	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Эстафеты.	1
86	Передача мяча в стену. Верхняя прямая подача. Поднимание туловища за 30 секунд максимальное количество раз – зачёт.	1
87	Передача мяча в стену. Верхняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1
88	Передача мяча над собой сверху, снизу. Комбинации из различных элементов в парах. Игра в мини-волейбол.	1
89	Передача мяча над собой сверху, снизу. Комбинации из различных элементов в парах. Игра в мини-волейбол.	1
90	Сгибание рук в упоре лёжа максимальное количество раз (девочки) – зачёт. Подтягивание из виса (мальчики) – зачёт. Игра в мини-волейбол.	1
	Национально-региональный компонент	
	Туризм	6
91	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Подвижные игры.	1
92	Личное снаряжение туриста. Эстафеты.	1
93	Укладка рюкзака. Подвижные игры.	1
94	Укладка рюкзака. Подвижные игры.	1
95	Работа с картой. Эстафеты.	1
96	Работа с картой.. Эстафеты.	1
	Лёгкая атлетика.	9
97	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 8 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1

98	Специальные беговые упражнения. Бег 60 м – зачёт.	1
99	Равномерный бег 10 минут. Преодоление препятствий.	1
100	1000 м – зачёт.	1
101	Челночный бег. Эстафетный бег. Ускорения из различных исходных положений.	1
102	Встречная эстафета. Спортивные игры.	1
103	Бег с ускорениями. Специальные беговые упражнения.	1
104	Бег с естественными препятствиями. Спортивные игры.	1
105	Бег с искусственными препятствиями. Подвижные игры.	1

Поурочное планирование уроков физической культуры 6 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Базовая часть	94
	Основы знаний в процессе учебного года	
	Культурно-исторический	
	Как возродились Олимпийские игры. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр.	В процессе уроков
	Социально - психологические	
	Физическая подготовка, система регулярных занятий по развитию физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Краткая характеристика плавания, как вида спорта.	В процессе уроков
	Естественные	
	Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдение.	В процессе уроков
	Двигательные умения	
	Легкая атлетика	9
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м). Эстафеты.	1
2	Высокий старт 15-30м. Измерение результатов. Бег 30 м на результат.	1
3	Высокий старт. Финиширование. Эстафеты.	1
4	Старт из различных исходных положений. Бег 100 м на результат.	1
5	Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Метание малого мяча.	1
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1*1) с 8-10 м.	1
7	Прыжки в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
8	Прыжки в длину с разбега на результат. Подвижные игры.	1

9	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1
	Спортивные игры	
	Баскетбол	20
10	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Правила игры в баскетбол.	1
11	Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
12	Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
13	Остановка в 2 шага. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
14	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в баскетбол.	1
15	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в баскетбол.	1
16	Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3	1
17	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками в движении. Игра 2*2, 3*3.	1
18	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками в движении. Игра 2*2, 3*3.	1
19	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2*2, 3*3.	1
20	Передача мяча двумя руками от плеча, от головы, от груди в парах на месте и в движении. Учебная игра.	1
21	Передача мяча двумя руками от плеча, от головы, от груди в парах на месте и в движении. Учебная игра.	1
22	Передача мяча двумя руками от плеча, от головы, от груди в парах на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.	1
23	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.	1
24	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.	1
25	Перехват мяча. Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.	1
26	Передачи мяча в тройках в движении со сменной мест. Нападение быстрым прорывом 2*1. Учебная игра.	1
27	Передачи мяча в тройках в движении со сменной мест. Нападение быстрым прорывом 2*1. Учебная игра.	1
28	Передачи мяча в тройках в движении со сменной мест. Нападение быстрым прорывом 2*1. Учебная игра.	1
29	Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом.	1
	Гимнастика с основами акробатики	18
30	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте.	1
31	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации..	1
32	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя с помощью. Лазание по канату в три приема.	1
33	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя с помощью. Лазание по канату в три приема.	1

34	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя с помощью. Лазание по канату в три приема – зачёт.	1
35	Передвижение по гимнастическому бревну (ходьбой, бегом, прыжками).	1
36	Передвижение по гимнастическому бревну (ходьбой, бегом, прыжками).	1
37	Переноска партнёра на спине. Упражнения на гимнастическом бревне.	1
38	Упражнения на гимнастическом бревне - зачёт.	1
39	Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа (девочки).	1
40	Подъём переворотом в упор (мальчики).	1
41	Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа (девочки).	1
42	Опорный прыжок через козла, ноги врозь (мальчики) – снаряд в длину, ноги врозь (девочки) – снаряд в ширину. Прыжки через скакалку.	1
43	Опорный прыжок через козла, ноги врозь (мальчики) – снаряд в длину, ноги врозь (девочки) – снаряд в ширину. Прыжки через скакалку.	1
44	Опорный прыжок через козла, ноги врозь (мальчики) – снаряд в длину, ноги врозь (девочки) – снаряд в ширину. Прыжки через скакалку(зачёт)	1
45	Опорный прыжок через козла, ноги врозь (мальчики) – снаряд в длину, ноги врозь (девочки) – снаряд в ширину. Зачёт по прыжкам через козла.	1
46	Гибкость (наклон вперед из положения сед ноги врозь) – зачёт.	1
47	Поднимание туловища за 30 секунд максимальное количество раз – зачёт.	1
	Лыжные гонки	18
48	ТБ по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход.	1
49	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
50	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
51	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
52	Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное передвижение.	1
53	Спуск наискось. Подъем ступающим шагом, «елочкой». Непрерывное передвижение.	1
54	Спуск наискось. Подъем ступающим шагом, «елочкой». Непрерывное передвижение.	1
55	Спуск наискось. Подъем ступающим шагом, «елочкой». Непрерывное передвижение. Игры на лыжах.	1
56	Спуск наискось. Подъем ступающим шагом, «елочкой». Непрерывное передвижение.	1
57	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в средней стойке. Торможение «упором».	1
58	Одновременный двушажный ход. Спуск в средней и низкой стойках. Торможение «упором».	1
59	Одновременный двушажный ход. Спуск в средней и низкой стойках. Подъем ступающим шагом, «елочкой». «упором».	1
60	Спуск в средней и высокой стойке, наискось. Торможение «упором»; Подъем ступающим шагом. «ёлочкой».	1

61	Выполнение на технику всех видов спусков, подъёмов, поворотов, торможений.	1
62	Выполнение на технику всех лыжных ходов.	1
63	Непрерывное передвижение на лыжах (25мин). Развитие выносливости.	1
64	Непрерывное передвижение на лыжах (30мин) Развитие выносливости.	1
65	Подвижные игры на лыжах. Спуски и подъёмы в соревновательных действиях.	1
	Вариативная часть	11
	Национально-региональный компонент	
	Лыжные гонки.	5
66	Одновременный душажный и безшажный ход.	1
67	Одновременный душажный и безшажный ход.	1
68	Торможение «упором». Подъем «елочкой». Коньковый ход.	1
69	Торможение «упором». Подъем «елочкой». Коньковый ход.	1
70	Повторное прохождение отрезков. Коньковый ход.	1
	Волейбол	20
71	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока.	1
72	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Правила игры.	1
73	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Правила игры.	1
74	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача. Правила игры.	1
75	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощённым правилам	1
76	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощённым правилам	1
77	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощённым правилам.	1
78	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощённым правилам.	1
79	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.	1
80	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.	1
81	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.	1
82	Комбинации из различных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Эстафеты.	1
83	Комбинации из различных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Эстафеты.	1
84	Комбинации из различных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Эстафеты.	1
85	Комбинации из различных элементов в парах. Тактика свободного нападения.	1
86	Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.	1
87	Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.	1

88	Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.	1
89	Выполнение на технику передачи мяча сверху, приёма мяча снизу, нижней прямой подачи.	1
90	Сгибание рук в упоре лёжа максимальное количество раз (девочки) – зачёт. Подтягивание из виса (мальчики) – зачёт.	1
	Национально-региональный компонент Туризм	6
91	ТБ на занятиях по туризму. Подвижные игры.	1
92	Личное снаряжение туристов. Спортивные игры.	1
93	Личное снаряжение туристов. Спортивные игры.	1
94	Личное снаряжение туристов. Спортивные игры.	1
95	Подбор туристического снаряжения. Эстафеты. Подвижные игры	1
96	Подбор туристического снаряжения. Эстафеты. Подвижные игры	1
	Легкая атлетика	9
97	Равномерный бег до 10мин. Преодоление препятствий.	1
98	Специальные беговые упражнения. Бег 60м – зачёт.	1
99	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий.	1
100	Промежуточная аттестация.	1
101	Бег с максимальной скоростью. Прыжок в длину с места – зачёт.	1
102	Ускорения из различных исходных положений. Челночный бег 3*10 – зачёт.	1
103	Специальные беговые упражнения. Бег 1000м – зачёт.	1
104	Бег с естественными препятствиями. (кросс).	1
105	Бег с искусственными препятствиями (барьерный) и эстафетный.	1

Поурочное планирование уроков физической культуры 7 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Базовая часть	94
	Основы знаний – в процессе урока Культурно-исторические	
	Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР). Олимпийские чемпионы СССР и России.	В процессе уроков
	Социально – психологические	
	Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Какие изменения наблюдаются в развитии силовых	В процессе уроков

	и скоростных способностей и выносливости 13-15 лет. Влияние плавания на формирование телосложения.	
	Естественные	
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	В процессе уроков
	Двигательные умения Легкая атлетика	9
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м).	1
2	Низкий старт 20-40м. бег по дистанции (50-60м). Бег 30 м - зачёт. Финиширование.	1
3	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1
4	Эстафетный бег. Бег 60 м зачёт. Метание мяча (150г) на заданное расстояние.	1
5	Специальные беговые упражнения. Правила соревнований.	1
6	Метание малого мяча (150г) на дальность.	1
7	Прыжки в длину с разбега 9-11 беговых шагов. Спортивные игры.	1
8	Прыжки в длину с разбега 9-11 беговых шагов. Спортивные игры.	1
9	Правила соревнований. Прыжки в длину с разбега – зачёт.	1
	Баскетбол	20
10	Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Правила игры в баскетбол.	1
11	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1
12	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока.	1
13	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол.	1
14	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол.	1
15	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра в баскетбол.	1
16	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра в баскетбол.	1
17	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
18	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении. Учебная игра.	1
19	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении. Учебная игра.	1
20	Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
21	Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
22	Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
23	Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением. Быстрый прорыв 2*1. Учебная игра.	1
24	Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровое задание 2х2, 3х3	1
25	Бросок мяча одной рукой в движении от плеча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровое задание 2х2, 3х3	1

26	Бросок мяча одной рукой в движении от плеча с сопротивлением. Игровое задание 2x1, 3x1	1
27	Бросок мяча одной рукой в движении от плеча с сопротивлением. Игровое задание 2x1, 3x1	1
28	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой в движении от плеча с сопротивлением.	1
29	Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.	1
	Гимнастика с основами акробатики	18
30	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.	1
31	Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение строевых команд.	1
32	Подъём переворотом в упор, передвижение в висе(мальчики). Махом одной ,толчком другой подъём переворотом (девочки).	1
33	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.	1
34	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь(девочки). ОРУ с предметами.	1
35	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь(девочки). ОРУ с предметами.	1
36	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь(девочки). ОРУ с предметами.	1
37	ОРУ с предметами. Выполнение опорного прыжка на технику.	1
38	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Мост из положения стоя (девочки).	1
39	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки).	1
40	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики) - зачёт. Мост из положения стоя, без помощи (девочки) - зачёт.	1
41	Выполнение на технику акробатических комбинаций на матах.	1
42	Эстафеты с элементами гимнастики. Лазание по канату.	1
43	Упражнения на равновесие (мальчики). Комбинация на бревне(девочки).	1
44	Упражнения на равновесие (мальчики). Комбинация на бревне(девочки).	1
45	Комбинация на бревне (девочки)-зачёт. Выполнение упражнений на равновесие (мальчики) - зачёт.	1
46	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь – зачёт.	1
47	Поднимание туловища за 30 секунд максимальное количество раз – зачёт.	1
	Лыжные гонки	18
48	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход.	1
49	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход.	1
50	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход.	1
51	Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.	1
52	Одновременный одношажный ход. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом».	1
53	Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом».	1
54	Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом».	1

55	Одновременный одношажный ход. Подъем ступающим шагом, «елочкой». Поворот «плугом».	1
56	Одновременный одношажный ход. Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом.	1
57	Одновременный двушажный коньковый ход. Повторное прохождение отрезков.	1
58	Одновременный двушажный коньковый ход. Повторное прохождение отрезков.	1
59	Одновременный двушажный коньковый ход. Подъем скользящим шагом.	1
60	Одновременный двушажный коньковый ход. Спуск в средней стойке с упором (слалом).	1
61	Подъем скользящим шагом. Спуск в средней стойке с упором (слалом). Игры на лыжах.	1
62	Непрерывное передвижение на лыжах (30мин). Развитие скоростной выносливости	1
63	Непрерывное передвижение на лыжах (35мин). Развитие скоростной выносливости	1
64	Передвижение на лыжах по учебной дистанции: мальчики до 2 км; девочки до 1 км.	1
65	Передвижение на лыжах по учебной дистанции: мальчики до 3 км; девочки до 2 км.	1
	Вариативная часть	11
	Национально-региональный компонент	
	Лыжные гонки	5
66	Одновременный двушажный коньковый ход. Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом.	1
67	Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный коньковый ход.	1
68	Спуск с изменением стоек. Поворотов «плугом» и «упором».	1
69	Спуск с изменением стоек. Поворотов «плугом» и «упором».	1
70	Прохождение тренировочных дистанций мальчики 3км; девочки 1,5км. Развитие выносливости.	1
	Волейбол	20
71	ТБ на уроках волейбола. Стойка и передвижение игрока. Правила игры в волейбол.	1
72	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
73	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
74	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
75	Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1
76	Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1
77	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку.	1
78	Нижняя прямая подача. Эстафеты с элементами волейбола.	1
79	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощённым правилам.	1

80	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощённым правилам	1
81	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощённым правилам	1
82	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощённым правилам.	1
83	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра волейбол.	1
84	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра волейбол.	1
85	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра волейбол.	1
86	Выполнение на технику передачи, приёма мяча через сетку. Учебная игра в волейбол.	1
87	Выполнение на технику нижней прямой подачи. Эстафеты с элементами волейбола.	1
88	Выполнение на технику нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	1
89	Эстафеты. Учебная игра в волейбол. Судейство.	1
90	Сгибание рук в упоре лёжа максимальное количество раз (девочки) – зачёт. Подтягивание из виса (мальчики) – зачёт.	1
	Национально-региональный компонент Туризм	6
91	Техника безопасности при занятиях туризмом. Эстафеты. Спортивные игры.	1
92	Способы разведения костра, установка палатки. Подвижные игры.	1
93	Способы разведения костра, установка палатки. Подвижные игры.	1
94	Оказание доврачебной помощи. Эстафеты.	1
95	Промежуточная аттестация.	1
96	Оказание доврачебной помощи. Эстафеты.	1
	Легкая атлетика	9
97	Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м.	1
98	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10 – зачёт.	1
99	Спортивные игры. Промежуточная Аттестация.	1
100	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
101	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
102	60 м – зачёт. ОРУ. Спортивные игры.	1
103	1000 м – зачёт. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
104	Прыжки в длину с места – зачёт.	1
105	Бег с преодолением препятствий и прыжковая подготовка. Прыжки через скакалку.	1

Поурочное планирование уроков физической культуры 8 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Базовая часть	94
	Основы знаний – в процессе урока Культурно-исторические	

	Основные направления физической культуры в обществе.	В процессе уроков
	Плавание в древние времена и современные стили плавания.	
	Социально - психологические	
	Всестороннее, гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физкультурой и спортом.	В процессе уроков
	Спортивная подготовка, как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.	
	Естественные	
	Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	В процессе уроков
	Правила и требования к проведению банных процедур.	
	Двигательные умения	
	Легкая атлетика	11
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1
2	Низкий старт. Бег 30м – зачёт. Эстафетный бег.	1
3	Бег по дистанции. Бег 60 м – зачёт. Финиширование.	1
4	Бег по дистанции. Эстафетный бег. Бег 100м - зачёт.	1
5	Шестиминутный бег. Эстафетный бег.	1
6	Эстафетный бег – зачёт. Спортивные игры.	1
7	Бег 200м – зачёт. Правила соревнований.	1
8	Бег 1000м – зачёт. Метание мяча на дальность.	1
9	Прыжки в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1
10	Прыжки в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1
11	Прыжки в длину с разбега – зачёт. Спортивные игры.	1
	Баскетбол	20
12	Инструктаж по ТБ. Сочетание приёмов, передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1
13	Сочетание приёмов, передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Учебная игра.	1
14	Ведение мяча с сопротивлением. Броски в корзину в движении. Учебная игра.	1
15	Ведение мяча с сопротивлением. Броски в корзину в движении. Учебная игра.	1
16	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча разными способами. Личная защита. Учебная игра.	1
17	Броски в корзину в движении. Передача мяча в движении. Личная защита. Учебная игра.	1
18	Броски в корзину в движении. Передача мяча в движении. Личная защита. Учебная игра.	1
19	Броски в корзину в движении. Передача мяча в движении - зачёт. Личная защита. Учебная игра.	1
20	Передача мяча в движении тройками. Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4. Учебная игра.	1
21	Передача мяча в движении тройками. Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4. Учебная игра.	1
22	Передача мяча в движении тройками - зачёт. Учебная игра.	1
23	Броски в корзину в движении – зачёт. Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4. Учебная игра.	1
24	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная	1

	игра.	
25	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
26	Штрафной бросок - зачёт. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
27	Позиционное нападение со сменой мест. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1
28	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
29	Позиционное нападение со сменой мест - зачёт. Учебная игра.	1
30	Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Учебная игра.	1
31	Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Учебная игра.	1
	Гимнастика с основами акробатики	18
32	Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд на месте, в движении.	1
33	Правила страховки во время выполнения упражнений. Организующие команды и приёмы.	1
34	Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения и комбинации на бревне.	1
35	Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе, в висе лёжа.	1
36	Комбинация на гимнастическом бревне без предметов. Комбинация на гимнастическом бревне.	1
37	Комбинация на гимнастическом бревне.	1
38	Комбинация на гимнастическом бревне. Строевые команды – зачёт.	1
39	Комбинация на гимнастическом бревне – зачёт.	1
40	Комбинация на гимнастическом бревне с предметами. Акробатические упражнения и комбинации.	1
41	Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по канату в два приёма.	1
42	Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по канату в два приёма.	1
43	Акробатические упражнения и комбинации - зачёт. Лазание по канату в два приёма.	1
44	Лазание по канату в два приёма – зачёт.	1
45	Опорные прыжки. Подтягивание из виса (юноши) – зачёт. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) – зачёт.	1
46	Опорные прыжки. Прыжки через скакалку.	1
47	Опорные прыжки - зачёт. Прыжки через скакалку.	1
48	Подъём туловища из положения лёжа максимальное количество раз за 30 секунд – зачёт.	1
49	Наклон из положения сидя, ноги врозь – зачёт.	1
	Лыжные гонки	18
50	Инструктаж по ТБ. Попеременный двушажный ход. Поворот переступанием в движении.	1
51	Попеременный двушажный ход. Спуск с изменением стоек.	1
52	Одновременный одношажный ход. Спуск с изменением стоек.	1
53	Спуски, подъёмы. Поворот «плугом».	1
54	Подъём ступающим шагом, «ёлочкой».	1
55	Одновременный безшажный ход. Эстафеты на лыжах.	1
56	Одновременный безшажный ход. Игры на лыжах.	1
57	Подъём ступающим шагом, «ёлочкой». Поворот переступанием в движении.	1

58	Подъём ступающим шагом, «ёлочкой».	1
59	Одновременный двушажный коньковый ход. Поворот упором.	1
60	Одновременный двушажный коньковый ход. Поворот упором.	1
61	Непрерывное передвижение по лыжне.	1
62	Непрерывное передвижение по лыжне.	1
63	Повторное прохождение отрезков. Эстафеты на лыжах.	1
64	Поворот переступанием в движении. Подъём скользящим шагом.	1
65	Передвижение на лыжах: юноши 3, 5 км; девушки 2,5 км.	1
66	Передвижение на лыжах: юноши 4 км; девушки 3 км. Зачёт.	1
67	Демонстрация разученных лыжных ходов – зачёт.	1
	Вариативная часть	11
	Национально-региональный компонент	
	Лыжные гонки	5
68	Одновременный безшажный ход. Торможение боковым скольжением.	1
69	Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Непрерывное передвижение.	1
70	Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Непрерывное передвижение.	1
71	Спуск с изменением стоек. Поворотов «плугом» и «упором».	1
72	Повторное прохождение отрезков.	1
	Волейбол	20
73	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Нижняя прямая подача.	1
74	Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	1
75	Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания.	1
76	Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания.	1
77	Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания. Учебная игра.	1
78	Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар с при встречных передачах. Учебная игра.	1
79	Нижняя прямая подача – зачёт. Учебная игра.	1
80	Передача, приём мяча в парах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
81	Передача, приём мяча в парах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
82	Передача мяча сверху над собой, приём мяча снизу над собой. Учебная игра.	1
83	Передача мяча сверху над собой, приём мяча снизу над собой. Учебная игра.	1
84	Передача мяча сверху над собой, приём мяча снизу над собой – зачёт.	1
85	Судейство. Учебная игра.	1
86	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1
87	Верхняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра.	1
88	Верхняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра.	1
89	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	1
90	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1
91	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1
92	Подвижные игры и игровые задания, приближенные к волейболу.	1
	Национально-региональный компонент	
	Туризм	6

93	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Подвижные игры.	1
94	Основы ориентирования с помощью карты и компаса. Спортивные игры.	1
95	Основы ориентирования с помощью карты и компаса. Спортивные игры.	1
96	Оказание доврачебной помощи. Эстафеты.	1
97	Промежуточная аттестация.	1
98	Оказание доврачебной помощи. Эстафеты.	1
	Легкая атлетика	10
99	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 10 минут.	1
100	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10 – зачёт.	1
101	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места – зачёт.	1
102	Бег с естественными и искусственными препятствиями.	1
103	Бег в равномерном темпе 15 минут. Спортивные игры.	1
104	Бег в равномерном темпе 17 минут. Спортивные игры.	1
105	Бег 3000 м – юноши, 2000 м – девушки. Спортивные игры.	1
106	Круговая тренировка. Эстафеты.	1
107	Скоростная выносливость. Подвижные и спортивные игры.	1
108	Спортивные и подвижные игры.	1

Поурочное планирование уроков физической культуры 9 класс.

№ урока по плану пров ед-я	Тема урока	Кол- во часов
	Базовая часть	91
	Основы знаний – в процессе урока	
	Культурно-исторические	
	Туристические походы как форма активного отдыха.	
	Общая характеристика, особенности и классификация плавания.	
	Социально-психологические	
	Понятие о двигательном навыке и двигательном умении.	
	Физические качества, педагогические основы и правила их формирования.	
	Естественные	
	Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха.	
	Влияние физических упражнений на развитие различных систем организма.	
	Двигательные умения	11
	Лёгкая атлетика	
1	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт 20-40м., бег по дистанции. Эстафеты. Челночный бег 3x10 – зачёт.	1
2	Низкий старт 30-40м., бег по дистанции. Эстафетный бег. Бег 30 м – зачёт.	1
3	Низкий старт, бег по дистанции. Бег 60 м - зачёт. Эстафетный бег.	1

4	Финиширование. Бег 100 м - зачёт.	1
5	Финиширование. Эстафетный бег. Бег 200 м - зачёт.	1
6	Эстафетный бег. Бег на результат 1000м – зачёт. Спортивные игры.	1
7	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность. Спортивные игры.	1
8	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность. Спортивные игры.	1
9	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность - зачёт. Спортивные игры.	1
10	Прыжок в длину с разбега - зачёт. Метание мяча на дальность. Спортивные игры.	1
11	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места-зачёт.	1
	Спортивные игры	
	Баскетбол	19
12	Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча с изменением направления движения.	1
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления движения.	1
14	Ведение мяча с изменением направления движения. Челночный бег с ведением мяча 6х6 метров – зачёт. Бросок с места.	1
15	Ведение мяча с изменением направления движения – зачёт. Бросок с места, с сопротивлением. Учебная игра.	1
16	Введение мяча с сопротивлением на месте и в движении. Личная защита. Учебная игра.	1
17	Введение мяча с сопротивлением на месте и в движении. Личная защита. Учебная игра.	1
18	Введение мяча с сопротивлением на месте и в движении. Личная защита. Учебная игра.	1
19	Передача мяча в стену - зачет. Личная защита. Учебная игра.	1
20	Передачи мяча в движении тройками. Игровые задания 2х2. Учебная игра.	1
21	Передачи мяча в движении тройками - зачет. Игровые задания 3х3. Учебная игра.	1
22	Передачи мяча в движении тройками - зачёт. Игровые задания 4х4. Учебная игра.	1
23	Бросок в кольцо после ведения и двух шагов. Штрафной бросок.	1
24	Бросок в кольцо после ведения и двух шагов. Штрафной бросок.	1
25	Бросок в кольцо после ведения и двух шагов. - зачет. Штрафной бросок.	1
26	Штрафной бросок – зачет. Быстрый прорыв 2*1, 3*2 Учебная игра.	1
27	Быстрый прорыв 2*1. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1
28	Быстрый прорыв 3*2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Бросок в кольцо после ведения и двух шагов.	1
29	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
30	Позиционное нападение со сменой мест - зачет. Учебная игра.	1
	Гимнастика с основами акробатики	18
31	Инструктаж по Т.Б. Вопрос для самоконтроля: Опишите виды опорных прыжков для девочек и мальчиков.	1
32	Правила техники страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	1
33	Организующие команды и приемы.	1

34	Организирующие команды и приемы - зачет.	1
35	Составить комбинации из разученных упражнений.	1
36	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на брусьях.	1
37	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на брусьях.	1
38	Выполнение на технику строевых команд. Акробатические упражнения (зачет по элементам) и комбинации.	1
39	Упражнения и комбинации на брусьях - зачет. Лазание по канату в два приема.	1
40	Акробатические упражнения (зачет по элементам) и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1
41	Акробатические упражнения и комбинации - зачет. Лазание по канату в два приема.	1
42	Упражнения и комбинации на брусьях - зачет. Лазание по канату в два приема - зачет.	1
43	Опорный прыжок. Упражнения и комбинации на бревне.	1
44	Опорный прыжок. Упражнения и комбинации на бревне.	1
45	Опорный прыжок-зачет. Упражнения и комбинации на бревне.	1
46	Опорный прыжок. Упражнения и комбинации на бревне - зачёт.	1
47	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек – зачёт.	1
48	Наклон вперед из положения сед (гибкость) – зачёт.	1
	Лыжная подготовка	15
49	Вопрос для самоконтроля: В чем заключается влияние занятий лыжным спортом на организм? Ознакомить с отталкиванием ног в одновременном двушажном коньковом ходе.	1
50	Инструктаж по Т.Б. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.	1
51	Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.	1
52	Одновременный двушажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек.	1
53	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двушажный коньковый ход. Поворот «упором».	1
54	Одновременный двушажный коньковый ход. Поворот «упором».	1
55	Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный коньковый ход.	1
56	Одновременный двушажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек.	1
57	Одновременный двушажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек.	1
58	Одновременный двушажный коньковый ход - зачёт. Спуск с изменением стоек.	1
59	Поворот «упором». Преодоление бугра. Повторное прохождение отрезков.	1
60	Поворот «упором». Преодоление бугра. Повторное прохождение отрезков.	1
61	Спуск с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Непрерывное передвижение.	1
62	Передвижение на лыжах: юноши - 3,5км; девушки - 2,5км. Зачёт.	1
63	Передвижение на лыжах: юноши - 4,5км - зачёт; девушки - 3,5км. Зачёт.	1
	Вариативная часть	11
	Национально-региональный компонент.	
	Лыжные гонки	5
64	Одновременный бесшажный ход. Одновременно одношажный ход.	1

	Непрерывное передвижение.	
65	Эстафета на лыжах. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременно одношажный ход.	1
66	Эстафета на лыжах. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременно одношажный ход.	1
67	Одновременный двушажный коньковый ход. Непрерывное передвижение.	1
68	Одновременный двушажный коньковый ход. Непрерывное передвижение.	1
	Волейбол	18
69	Инструктаж по Т.Б.. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1
70	Техника передач, приемов и подач, тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1
71	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Учебная игра.	1
72	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра.	1
73	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра.	1
74	Передача мяча сверху - зачет. Учебная игра.	1
75	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1
76	Нижняя прямая подача на заданную часть площадки- зачет. Прием мяча отраженного сеткой.	1
77	Нижняя прямая подача на заданную часть площадки - зачет. Прием мяча отраженного сеткой.	1
78	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
79	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
80	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	1
81	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	1
82	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Судейство.	1
83	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Судейство.	1
84	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Судейство.	1
85	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1
86	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1
	Национально-региональный компонент Туризм	6
87	Правила безопасности и организации в туристическом походе. Эстафеты.	1
88	Основы ориентирования с помощью карты и компаса. Спортивные игры.	1
89	Основы ориентирования с помощью карты и компаса. Спортивные игры.	1
90	Основы ориентирования с помощью карты и компаса. Спортивные игры.	1
91	Прохождение туристической полосы препятствий. Специальные беговые упражнения.	1
92	Прохождение туристической полосы препятствий. Специальные беговые упражнения.	1
	Легкая атлетика	10
93	Промежуточная аттестация.	1
94	Инструктаж по Т.Б. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Спортивные игры.	1

95	Бег в равномерном темпе: до 10 минут. Спортивные игры.	1
96	Бег до 15 минут. Спортивные игры.	1
97	Бег до 15 минут. Подтягивание из виса(мальчики) –зачёт. Сгибание, разгибание рук в упоре(девочки) - зачёт.	1
98	Шестиминутный бег - зачёт. Подвижные игры.	1
99	Бег до 17 минут. Спортивные игры.	1
100	Бег до 20 минут. Спортивные игры.	1
101	Спортивные и подвижные игры.	1
102	Эстафеты.	1

Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции телосложения, развитию физических качеств,
- совершенствованию техники движений;
- развитию физических качеств, включения занятий физической культурой и спортом.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180	165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с совершать прыжок в длину; выполнять прыжок в длину с места.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную цель с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по* медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках,

длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки),

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (см. таблицу), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкой атлетике; бег 60 м, прыжок в длину, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. |

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и	6,1-5,5	5,0 и	6,4 и	6,3-5,7	5,1 и
			12	выше	5,8-5,4	ниже 4,9	выше	6,2-5,5	ниже
			13	6,0	5,6-5,2	4,8	6,3	6,0-5,4	5,0
			14	5,9	5,5-5,1	4,7	6,2	5,9-5,4	5,0
			15	5,8 5,5	5,3-4,9	4,5	6,1 6,0	5,8-5,3	4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м,с	11	9,7 и	9,3-8,8	8,5 и	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и
			12	выше	9,0-8,6	ниже	выше	9,6-9,1	ниже
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,8
			14	9,3	8,7-8,3	8,3	10,0	9,4-9,0	8,7
			15	9,0 8,6	8,4-8,0	8,0 7,7	9,9 9,7	9,3-8,8	8,6 8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и	160-180	195 и	130 и	150-175	185 и
			12	ниже	165-180	выше	ниже	155-175	выше
			13	145	170-190	200	135	160-180	190
			14	150	180-195	205	140	160-180	200
			15	160 175	190-205	210 220	145 155	165-185	200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000	1300	700 и	850	1100 и
			12	950	1100	выше	ниже	1000	выше
			13	1000	1100-	1350	750	900-	1150
			14	1050	1200	1400	800	1050	1200
			15	1100	1150- 1250 1200- 1300	1450 1500	850 900	950- 1100 1000- 1150	1250 1300

					1250-1350			1050-1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4.	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

Критерии и нормы оценок по физической культуре для юношей и девушек 5 – 9 классов.

По основам знаний:

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

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

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

Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащихся сопровождаются выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

Основными методами оценки техники овладения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений, и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенным видом двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в освоение программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

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

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития определенных физических качеств, учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из выше приведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественно значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях. За исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

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

Список литературы.

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений 1 – 11 классы. Москва. «Просвещение». 2008 год.
2. Примерная программа среднего общего образования по физической культуре.
3. Физическая культура. 5-6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского.-6-е изд. – М.: Просвещение,2011 .
4. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И. Лях А.А. Зданевич; под общей ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение,2011 .

Материально-техническое обеспечение.

Оборудование	Количество
Стенка гимнастическая	8
Козёл гимнастический	1
Конь гимнастический	1
Бревно гимнастическое высокое	1
Канат для лазанья с механизмом крепления	2
Скамейка гимнастическая жёсткая	4
Маты гимнастические	10
Мяч набивной (2 кг, 3 кг)	10+5
Мяч малый (теннисный)	10
Скакалка гимнастическая	20
Обруч гимнастический	9
Турник навесной. Перекладина на шведскую	2
Бревно гимнастическое, низкое.	1
Лёгкая атлетика	
Планка для прыжков в высоту	2
Стойка для прыжков в высоту	2
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
Барьеры легкоатлетические	4
Секундомер	4
Свистки	4
Бадминтон	2
Эстафетные палочки	5
Мяч малый (теннисный)	40
Подвижные и спортивные игры	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	6
Мячи баскетбольные для мини-игры	6
Сумка для переноса и хранения мячей	1
Жилетки игровые	20
Стойки волейбольные универсальные	1
Сетка волейбольная	3
Мячи волейбольные	10
Ворота для мини-футбола	2
Мячи футбольные	5

Лыжи	
Лыжи	20
Палки лыжные	20
Средства первой помощи	
Медицинская аптечка	1