Министерство иностранных дел Российской Федерации
Общеобразовательная школа при Посольстве России в Малайзии

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол №_1_ от «1» сентября 2021 г.	Утверждаю _____ Автухов Д. И. Распоряжение №_5_ от «1» сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
на уровень основного общего образования
5-9 классы
524 часа

Программу составил:
Амелина Ольга Юрьевна
ФИО педагогического работника

г. Куала-Лумпур
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (в ред. от 01.07.2020 г.);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ № 1642 от 26.12.2017;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.05.2019 № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изм. на 22 мая 2019 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 г. № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 "Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID19)"»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 “Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.12.2019 № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды»;
- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2019 г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы;
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. №540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- Рекомендации Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год)
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015)

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 350 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая

атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
-планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:

1) гибкость, координация движений, быстрота;
2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);
3) выносливость (общая и специальная).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся.При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе - 105 ч, в 6 классе - 105 ч, в 7 классе - 105 ч, в 8 классе - 105 ч, в 9 классе - 104 ч. Рабочая программа рассчитана на 524 ч. на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения

использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели 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: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

• в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

• в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами 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.

Метапредметные результаты

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

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

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

легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты изучения учебного предмета
«Физическая культура»
5 класс

Ученик научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

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

Ученик получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья

Уровень подготовки учащихся*:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26

* На основании нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

6 класс

Ученик научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

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

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

• определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;

• выявлять различия в основных способах передвижения человека;

• применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15

гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

* На основании нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

* На основании нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125

Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28

* На основании нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

9 класс

Выпускник научится:

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

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

•определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

•разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

•руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

•руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

•характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

•характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

•определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

, • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

•выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28

Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230

* На основании нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Спортивные игры

С V класса начинается систематическое обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуется преимущественно баскетбол, волейбол или футбол (для мальчиков).

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом.

По своему воздействию, спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Уже с пятого класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровые упражнений.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Основная направленность	Классы				
	V	VI	VII	VIII	IX
Баскетбол					
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повторы без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)		_____	_ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _
На освоение ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)		_____ с пассивным сопротивлением защитника	_ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _
На освоение техники владение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без		_____ с пассивным	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

	сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	сопротивлением защитника		
На овладение техники броска мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивление защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	_____ с пассивным противодействием Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ броски одной и двумя руками в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	_____	_ _ _ _ _ _ _ _
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом	_____	_____	_ _ _ _ _ _ _
На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	_____	_____	_ _ _ _ _ _ _
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения	_____	Тактика свободного нападения	_____
	Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиций игроков	_____ с изменением позиции	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2: 2, 3: 3, 4: 4, 5: 5 на одну корзину	
	Нападение быстрым прорывом (1: 0)	_____ (2: 1)	Нападение быстрым прорывом (3: 2)	_ _ _ _ _ _ _
	Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди"	_____	Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите через "заслон"	Взаимодействие 3-х игроков (тройка и малая восьмёрка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игра и игровые задания 2: 1, 3: 1, 3: 2, 3: 3	Игра по правилам мини-баскетбола _____	Игра по упрощенным правилам баскетбола _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	
Футбол				
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	_____ _____	_ _	

На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема _____	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу) Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема _____
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	_____ С пассивным сопротивлением защитника	_ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _ С активным сопротивлением
На овладение техники ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	_____	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	
На освоение индивидуальной техники защиты	Выбивание и отбор мяча Игра вратаря	Перехват мяча _ _ _ _ _ _ _ _	_ _	
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций игроков	_____ _____ с изменением позиций	_ _	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2: 1, 3: 1, 3: 2, 3: 3	_____ _____	_ _	
Волейбол				
На овладение техникой передвижений, остановок,	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	_ _		

поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)			
На освоение техники приёма и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	_ _ _ _ _ _ _ _ Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	_ _ _ _ _ _ _ _ Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках	_ _ _ _ _ _ _ _ _____	Игра по упрощённым правилам волейбола _ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2: 1: 3: 1, 2: 2, 3: 2, 3: 3	_____	_ _ _ _ _ _ _ _	
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2: 1: 3: 1, 2: 2, 3: 2, 3: 3	_____	_ _ _ _ _ _ _ _	

временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)				
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12мин.	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	_____		
	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед	То же через сетку	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки	То же через сетку	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	_____	Прямой нападающий удар при встречных передачах	
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	_____ _____	_ _	
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6: 0)	_____ _____ с изменением позиции	_ _ _ _ _ _ _ _ _____	_ _ _ _ _ _ _ _ Игра в нападении в зоне Игра в защите _____
Примечание: материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм				
Примечание: в VIII и IX классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в V-VII классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения				

Знания	Знание терминологии избранной спортивной игры, техника ловли, передачи, ведения, удара или броска тактика нападения (быстрый прорыв расстановка игроков позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле количество участников поведение игроков в нападении и защите соблюдение основных правил игры)
Самостоятельные занятия по разделу	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости игровые упражнения для совершенствования технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры; помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке места проведения игры

Лёгкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве) чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениями в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразным в освоении в V - VII классах являются прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги", в высоту с разбега способом "перешагивание". В VIII - IX классах можно использовать другие более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение следует уделять формированию умения учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Основная направленность	Классы				
	V	VI	VII	VIII	IX
На овладение спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м	_____ от 15 до 30 м	_ _ _ _ _ _ _ _ 30 м	Низкий старт до 30 м	_____
	Бег с ускорением от 30 до 40 м	_____ от 30 до 50 м	_ _ _ _ _ _ _ _ от 40 до 60 м	_ _ _ _ _ _ _ _ до 80 м	_ _ _ _ _ _ _ _
	Скоростной бег до 40 м	_____ до 50 м	_ _ _ _ _ _ _ _ до 60 м	_ _ _ _ _ _ _ _ до 70 м	_ _ _ _ _ _ _ _
	Бег на результат 60 м	_____	_____	Бег на результат	_____

				100 м	
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	_____ до 15 мин	_ _ _ _ _ _ _ _ ♂до 20 мин., ♀15 мин	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	
	Бег на 1000 м	_____ Бег 1500 м	Бег на 2000 м	Бег на ♂3000м Бег на ♀2000м	_ _ _ _ _ _ _ _ _
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	_____	Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега	Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега	_ _ _ _ _ _ _ _ _
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега	_____	_ _ _ _ _ _ _ _ _	Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега	_____
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния				
	8 - 10 м	10 - 12 м	12 - 14 м	14 - 16 м ♂ 12 - 14 м ♀	16 - 18 м ♂ 12 - 14 м ♀
	Метание малых мячей на дальность			Метание малых мячей и других снарядов из различных исходных положений с места и с 3 - 6 шагов разбега	
	С 3 шагов разбега	С 5 [max!]шагов разбега	_____		
На развитие выносливости	Длительный бег, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка			_____	_ _ _ _ _ _ _ _ _
				Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс	
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг			_____	_ _ _ _ _ _ _ _ _
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью				
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов, из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками)			_____	_ _ _ _ _ _ _ _ _
Знания	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы координационных способностей				
Самостоятельные знания	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений				
На овладение организаторскими умениями	Изменение результатов; подача команд; демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, помощь в подготовке мест занятий				

Плавание

Если в начальной школе главными задачами обучения являлось овладение основными умениями проплывать 50 м, соблюдая правильную координацию движений рук, ног, в сочетании с дыханием, а также умения прыгать и погружаться в глубокую воду, то в V - IX классах требования к плавательной подготовленности учащихся повышаются.

Основной целью освоения данного раздела в V - IX классах является приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Реализация этой цели обеспечивается решением следующих задач: прочное освоение техники одного из способов спортивного плавании; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (главным образом, выносливости) способностей.

С учащимися, успешно осваивающими плавательные навыки, можно использовать более сложный материал.

Основная направленность	*Классы*				
	V	*VI*	*VII*	*VIII*	*IX*
На освоение техники плавания	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старт. Повороты. Ныряние ногами и головой			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавших в воде	
На развитие выносливости	Повторное проплывание отрезков 25 - 50 м по 2 - 6 раз; 100 - 150 м 3 - 4 раза. Проплывание400 м. Игры и развлечения на воде			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	
На развитие координационных способностей	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	
Знания	Название упражнения и основных признаков техники. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя			_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	
Самостоятельные занятия	Упражнения на совершенствование техники плавания и развитие двигательных способностей				
На овладение организаторскими умениями	Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований				

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Условные обозначения форм урока по физической культуре: ОРУ – общеразвивающие упражнения; ДУ – демонстрация упражнений; ОФК – основные физические качества; ТТД – технико-тактические действия

5 класс

№ урока	Тема урока	Форма контроля/ Планируемые результаты	Дата проведения
1 четверть			
Легкая атлетика (16 ч) Плавание (7 ч)			
1	Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи.	Фронтальный опрос	
2	Развитие ОФК. Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости.	Корректировка техники бега.	
3	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	
4	Развитие ОФК. Бег 30 метров (2 – 3 повторения).	Корректировка техники бега.	
5	Развитие ОФК. Бег 60 метров (2 – 3 повторения).	Корректировка техники бега.	
6	Плавание		
7	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 м	Корректировка техники и тактики бега.	
8	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Челночный бег 3*10 Развитие ОФК	Корректировка техники бега.	
9	Плавание		
10	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости.	Корректировка техники бега.	
11	Развитие ОФК. Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости.		
12	Плавание		
13	Развитие ОФК. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	Фиксирование результата.	
14	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Бег 60 метров на результат.	Фиксирование результата.	
15	Плавание		
16	Развитие ОФК. Бег 1000 метров с фиксированием результата.	Корректировка техники бега.	
17	Развитие ОФК. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Корректировка техники	
18	Плавание		
19	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Кроссовая подготовка. Бег 800 метров (д), 1000 метров (м).		
20	Развитие ОФК. Спортивный кроссворд		
21	Плавание		

22	Развитие ОФК. Тестирование на знание теории по разделу «Легкая атлетика».		
23	Сдача нормативов бег на короткие дистанции (30 метров) + челночный бег 3*10	Фиксирование результата	
2 четверть			
Легкая атлетика. Продолжение (4 ч) Плавание (3 ч)			
24	Плавание		
25-26	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Прыжки в длину «согнув ноги». Обучение: с 7-9 шагов разбега	Корректировка шагов разбега	
27	Плавание		
28	Развитие ОФК. Прыжки через скакалку.	Корректировка техники исполнения.	
29	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега. Обучение.	Корректировка техники метания и разбега.	
30	Плавание		
Волейбол/пионербол (11 ч). Плавание (5 ч)			
31	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Обучение. Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	Корректировка техники исполнения.	
32	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Обучение. Комбинации из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку.	Корректировка техники исполнения.	
33	Плавание		
34	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	Корректировка техники исполнения.	
35	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Обучение. Техника нижней подачи, 3-6 метров от сетки.	Корректировка техники исполнения.	
36	Плавание		
37	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Обучение. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Корректировка техники исполнения.	
38	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар).	Корректировка техники исполнения.	
39	Плавание		
40	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Закрепление. Основные элементы перемещений и владения мячом.	Корректировка техники исполнения.	
41	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков.	Корректировка техники и тактики игры.	
42	Плавание		
43	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Обучение. Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола.	Фронтальный опрос. Корректировка техники и тактики игры.	
44	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам.	Корректировка техники и тактики игры.	
45	Плавание		
46	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.	Корректировка техники и тактики игры.	
3 четверть			
Гимнастика с основами акробатики (10 ч). Плавание (5 ч)			

47	ФК человека и общества. Организация приёмов и команд. Теория: «Оказание первой помощи». Обучение строевому шагу, размыкание и смыкание на месте.	Оценка практических умений. Корректировка выполнения команд.	
48	Плавание		
49-50	ДУ и навыки. Обучение. Кувырок вперёд-назад.	Корректировка техники выполнения.	
51	Плавание		
52-53	ДУ и навыки. Обучение. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д). Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	Корректировка техники выполнения.	
54	Плавание		
55	ДУ и навыки. Обучение. Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки).	Корректировка техники выполнения.	
56	ДУ и навыки. Гимнастические упражнения. Комбинации из основных акробатических элементов.	Корректировка техники исполнения.	
57	Плавание		
58-59	ДУ и навыки. Гимнастические упражнения. Комбинации из основных акробатических элементов.	Упражнения на координацию.	
60	Плавание		
61	Итоговый урок. Гимнастические упражнения. Комбинации из основных акробатических элементов.	Корректировка техники исполнения.	
Футбол (5 ч). Плавание (3 ч).			
62	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону	Визуальная оценка действий.	
63	Плавание		
64	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	Визуальная оценка действий.	
65	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Изучение. Ведение мяча, отбор мяча.	Корректировка техники исполнения	
66	Плавание		
67	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Закрепление. Комбинации из основных элементов игры в футбол	Оценка ТТД.	
68	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. Двусторонняя игра.	Оценка ТТД	
69	Плавание		
Подвижные игры (4 ч). Плавание (2 ч).			
70-71	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
72	Плавание		
73-74	Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
75	Плавание		
4 четверть			
Баскетбол (10 ч). Плавание (5 ч).			

76	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Стойка и передвижения игрока	Корректировка техники исполнения.	
77	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции	Корректировка техники исполнения.	
78	Плавание		
79-80	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Ловля и передача мяча в движении.	Корректировка техники исполнения.	
81	Плавание		
82-83	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	
84	Плавание		
85	ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.		
86	Взаимодействия двух игроков через заслон. Техника нападения быстрым прорывом.		
87	Плавание		
88-89	Игра в мини-баскетбол	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	
90	Плавание		
Легкая атлетика. Продолжение (10 ч). Плавание (5 ч).			
91	Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(30-60 м)*	
92	Бег на результат *(30 м)*. Эстафеты	Фиксирование финального результата	
93	Плавание		
94	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Фиксирование финального результата	
95	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега. Фиксирование финального результата	
96	Плавание		
97	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ.	***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)*.	
98	ОРУ. Длительный бег (12-15 минут). Развитие выносливости.	***Уметь:*** передвигаться в высоком темпе без остановки.	
99	Плавание	***Уметь:*** передвигаться в соревновательном темпе без остановки.	
100	ОРУ. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на результат	Фиксирование результата	
101	ОРУ. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Фиксирование результата	
102-105	Плавание. Итоговые уроки		

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Условные обозначения форм урока по физической культуре: ОРУ – общеразвивающие упражнения; ДУ – демонстрация упражнений; ОФК – основные физические качества; ТТД – технико-тактические действия

6 класс

№ урока	Тема урока	Форма контроля/ Планируемые результаты	Дата проведения
1 четверть			
Легкая атлетика (16 ч) Плавание (7 ч)			
1	Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи.	Фронтальный опрос	
2	Развитие ОФК. ОРУ на развитие скорости.	Визуальная оценка. Корректировка техники бега.	
3	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	
4	Развитие ОФК. Техника высокого старта. Бег 30 метров (2 – 3 повторения).	Корректировка техники бега.	
5	Развитие ОФК. Техника низкого старта. Бег 60 метров (2 – 3 повторения).	Корректировка техники бега.	
6	Плавание		
7	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 м	Корректировка техники и тактики бега.	
8	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Челночный бег 3*10 Развитие ОФК	Корректировка техники бега.	
9	Плавание		
10	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости.	Корректировка техники бега.	
11	Развитие ОФК. Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости.		
12	Плавание		
13	Развитие ОФК. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	Фиксирование результата.	
14	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Челночный бег на результат.	Фиксирование результата.	
15	Плавание		
16	Развитие ОФК. Бег 1000 метров с фиксированием результата.	Корректировка техники бега.	
17	Развитие ОФК. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Корректировка техники	
18	Плавание		
19	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Кроссовая подготовка. Бег 800 метров (д), 1000 метров (м).		
20	Развитие ОФК. Спортивный кроссворд		
21	Плавание		

22	Развитие ОФК. Тестирование на знание теории по разделу «Легкая атлетика».		
23	Сдача нормативов бег на короткие дистанции (30 метров) + челночный бег 3*10	Фиксирование результата	
2 четверть			
Легкая атлетика. Продолжение (4 ч) Плавание (3 ч)			
24	Плавание		
25-26	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Прыжки в длину «согнув ноги». Обучение: с 7-9 шагов разбега	Корректировка шагов разбега	
27	Плавание		
28	Развитие ОФК. Прыжки через скакалку.	Корректировка техники исполнения.	
29	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега. Обучение.	Корректировка техники метания и разбега.	
30	Плавание		
Волейбол/пионербол (11 ч). Плавание (5 ч)			
31	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Обучение. Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	Корректировка техники исполнения.	
32	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Обучение. Комбинации из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку.	Корректировка техники исполнения.	
33	Плавание		
34	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	Корректировка техники исполнения.	
35	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Обучение. Техника нижней подачи, 3-6 метров от сетки.	Корректировка техники исполнения.	
36	Плавание		
37	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Обучение. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Корректировка техники исполнения.	
38	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар).	Корректировка техники исполнения.	
39	Плавание		
40	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Закрепление. Основные элементы перемещений и владения мячом.	Корректировка техники исполнения.	
41	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков.	Корректировка техники и тактики игры.	
42	Плавание		
43	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Обучение. Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола.	Фронтальный опрос. Корректировка техники и тактики игры.	
44	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам.	Корректировка техники и тактики игры.	
45	Плавание		
46	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.	Корректировка техники и тактики игры.	
3 четверть			
Гимнастика с основами акробатики (10 ч). Плавание (5 ч)			
47	ФК человека и общества. Организация приёмов и команд. Теория: «Оказание первой помощи». Обучение строевому шагу, размыкание и смыкание на месте.	Оценка практических умений. Корректировка выполнения команд.	
48	Плавание		

49-50	ДУ и навыки. Обучение. Кувырок вперёд-назад.	Корректировка техники выполнения.	
51	Плавание		
52-53	ДУ и навыки. Обучение. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д). Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	Корректировка техники выполнения.	
54	Плавание		
55	ДУ и навыки. Обучение. Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки).	Корректировка техники выполнения.	
56	ДУ и навыки. Гимнастические упражнения. Комбинации из основных акробатических элементов.	Корректировка техники исполнения.	
57	Плавание		
58-59	ДУ и навыки. Гимнастические упражнения. Комбинации из основных акробатических элементов.	Упражнения на координацию.	
60	Плавание		
61	Итоговый урок. Гимнастические упражнения. Комбинации из основных акробатических элементов.	Корректировка техники исполнения.	
Футбол (5 ч). Плавание (3 ч).			
62	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону	Визуальная оценка действий.	
63	Плавание		
64	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	Визуальная оценка действий.	
65	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Изучение. Ведение мяча, отбор мяча.	Корректировка техники исполнения	
66	Плавание		
67	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Закрепление. Комбинации из основных элементов игры в футбол	Оценка ТТД.	
68	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. Двусторонняя игра.	Оценка ТТД	
69	Плавание		
Подвижные игры (4 ч). Плавание (2 ч).			
70-71	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
72	Плавание		
73-74	Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
75	Плавание		
4 четверть			
Баскетбол (10 ч). Плавание (5 ч).			
76	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Стойка и передвижения игрока	Корректировка техники исполнения.	
77	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции	Корректировка техники исполнения.	
78	Плавание		

79-80	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Ловля и передача мяча в движении.	Корректировка техники исполнения.	
81	Плавание		
82-83	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	
84	Плавание		
85	ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.		
86	Взаимодействия двух игроков через заслон. Техника нападения быстрым прорывом.		
87	Плавание		
88-89	Игра в мини-баскетбол	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	
90	Плавание		
Легкая атлетика. Продолжение (10 ч). Плавание (5 ч).			
91	Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(30-60 м)*	
92	Бег на результат *(30 м)*. Эстафеты	Фиксирование финального результата	
93	Плавание		
94	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Фиксирование финального результата	
95	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега. Фиксирование финального результата	
96	Плавание		
97	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ.	***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)*.	
98	ОРУ. Длительный бег (12-15 минут). Развитие выносливости.	***Уметь:*** передвигаться в высоком темпе без остановки.	
99	Плавание	***Уметь:*** передвигаться в соревновательном темпе без остановки.	
100	ОРУ. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на результат	Фиксирование результата	
101	ОРУ. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Фиксирование результата	
102-105	Плавание. Итоговые уроки		

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Условные обозначения форм урока по физической культуре: ОРУ – общеразвивающие упражнения; ДУ – демонстрация упражнений; ОФК – основные физические качества; ТТД – технико-тактические действия

7 класс

№ урока	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся // Форма контроля	Дата проведения
1 четверть			
Легкая атлетика (16 ч) Плавание (7 ч)			
1	Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи.	Выполнять и соблюдать правила ТБ на уроках физической культуры//Фронтальный опрос	
2	Развитие ОФК. Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости.	Корректировка техники бега.	
3	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	
4	Развитие ОФК. Бег 30 метров (2 – 3 повторения).	Корректировка техники бега.	
5	Развитие ОФК. Бег 60 метров (2 – 3 повторения).	Корректировка техники бега.	
6	Плавание		
7	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 м	Корректировка техники и тактики бега.	
8	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Челночный бег 3*10 Развитие ОФК	Корректировка техники бега.	
9	Плавание		
10	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости.	Корректировка техники бега.	
11	Развитие ОФК. Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости.		
12	Плавание		
13	Развитие ОФК. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	Фиксирование результата.	
14	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Бег 60 метров на результат.	Фиксирование результата.	
15	Плавание		
16	Развитие ОФК. Бег 1000 метров с фиксированием результата.	Корректировка техники бега.	
17	Развитие ОФК. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Корректировка техники	
18	Плавание		
19	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Кроссовая подготовка. Бег 800 метров (д), 1000 метров (м).		
20	Развитие ОФК. Спортивный кроссворд		
21	Плавание		

22	Развитие ОФК. Тестирование на знание теории по разделу «Легкая атлетика».		
23	Сдача нормативов бег на короткие дистанции (30 метров) + челночный бег 3*10	Фиксирование результата	
2 четверть			
Легкая атлетика. Продолжение (4 ч) Плавание (3 ч)			
24	Плавание		
25-26	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Прыжки в длину «согнув ноги». Обучение: с 7-9 шагов разбега	Корректировка шагов разбега	
27	Плавание		
28	Развитие ОФК. Прыжки через скакалку.	Корректировка техники исполнения.	
29	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега. Обучение.	Корректировка техники метания и разбега.	
30	Плавание		
Волейбол/пионербол (11 ч). Плавание (5 ч)			
31	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Закрепление. Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	Описывать технику игровых действий и приёмов//Корректировка техники исполнения.	
32	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Закрепление. Комбинации из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку.	Моделировать технику игровых действий и приёмов//Корректировка техники исполнения.	
33	Плавание		
34	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	Демонстрировать правильную технику передачи мяча, предупреждая и устраняя характерные ошибки-//Корректировка техники исполнения.	
35	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Закрепление. Техника нижней подачи, 3-6 метров от сетки.	Корректировка техники исполнения.	
36	Плавание		
37	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Закрепление. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Демонстрировать правильную технику удара, предупреждая и устраняя характерные ошибки// Корректировка техники исполнения.	
38	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар).	Варьировать технику игровых действий в зависимости от ситуаций и условий//Корректировка техники исполнения.	
39	Плавание		
40	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Закрепление. Основные элементы перемещений и владения мячом.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов//Корректировка техники исполнения.	
41	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков.	Корректировка техники и тактики игры.	
42	Плавание		
43	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Закрепление. Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола.	Применять правила подбора спортивной одежды для занятий на открытом воздухе//Фронтальный опрос. Корректировка техники и тактики игры.	

44	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам.	Корректировка техники и тактики игры.	
45	Плавание		
46	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями// Корректировка техники и тактики игры.	
3 четверть			
Гимнастика с основами акробатики (10 ч). Плавание (5 ч)			
47	ФК человека и общества. Организация приёмов и команд. Теория: «Оказание первой помощи». Обучение строевому шагу, размыкание и смыкание на месте.	Оценка практических умений. Корректировка выполнения команд.	
48	Плавание		
49-50	ДУ и навыки. Обучение. Кувырок вперёд-назад.	Корректировка техники выполнения.	
51	Плавание		
52-53	ДУ и навыки. Обучение. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д). Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	Корректировка техники выполнения.	
54	Плавание		
55	ДУ и навыки. Обучение. Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки).	Корректировка техники выполнения.	
56	ДУ и навыки. Гимнастические упражнения. Комбинации из основных акробатических элементов.	Корректировка техники исполнения.	
57	Плавание		
58-59	ДУ и навыки. Гимнастические упражнения. Комбинации из основных акробатических элементов.	Упражнения на координацию.	
60	Плавание		
61	Итоговый урок. Гимнастические упражнения. Комбинации из основных акробатических элементов.	Корректировка техники исполнения.	
Футбол (5 ч). Плавание (3 ч).			
62	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону	Визуальная оценка действий.	
63	Плавание		
64	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	Визуальная оценка действий.	
65	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Изучение. Ведение мяча, отбор мяча.	Корректировка техники исполнения	
66	Плавание		
67	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Закрепление. Комбинации из основных элементов игры в футбол	Оценка ТТД.	
68	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. Двусторонняя игра.	Оценка ТТД	
69	Плавание		
Подвижные игры (4 ч). Плавание (2 ч).			
70-71	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
72	Плавание		

73-74	Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	***Уметь*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
75	Плавание		
4 четверть			
Баскетбол (10 ч). Плавание (5 ч).			
76	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Передача мяча в тройках со сменой места.	Корректировка техники исполнения.	
77	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	Корректировка техники исполнения.	
78	Плавание		
79-80	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	Корректировка техники исполнения.	
81	Плавание		
82-83	Игровые задания (3 × 1, 3 × 2).	***Уметь*** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	
84	Плавание		
85	ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.		
86	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1).	***Уметь*:** играть в баскетбол по упрощенным правилам	
87	Плавание		
88-89	Игра в мини-баскетбол	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	
90	Плавание		
Легкая атлетика. Продолжение (10 ч). Плавание (5 ч).			
91	Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(30-60 м)*	
92	Бег на результат *(30 м)*. Эстафеты	Фиксирование финального результата	
93	Плавание		
94	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Фиксирование финального результата	
95	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега. Фиксирование финального результата	
96	Плавание		
97	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ.	***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)*.	
98	ОРУ. Длительный бег (12-15 минут). Развитие выносливости.	***Уметь:*** передвигаться в высоком темпе без остановки.	

99	Плавание	***Уметь:*** передвигаться в соревновательном темпе без остановки.	
100	ОРУ. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на результат	Фиксирование результата	
101	ОРУ. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Фиксирование результата	
102-105	Плавание. Итоговые уроки		

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Условные обозначения форм урока по физической культуре: ОРУ – общеразвивающие упражнения; ДУ – демонстрация упражнений; ОФК – основные физические качества; ТТД – технико-тактические действия

8 класс

№ урока	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся // Форма контроля	Дата проведения
1 четверть			
Легкая атлетика (16 ч) Плавание (7 ч)			
1	Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи.	Выполнять и соблюдать правила ТБ на уроках физической культуры//Фронтальный опрос	
2	Развитие ОФК. Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости.	Корректировка техники бега.	
3	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	
4	Развитие ОФК. Бег 30 метров (2 – 3 повторения).	Корректировка техники бега.	
5	Развитие ОФК. Бег 60 метров (2 – 3 повторения).	Корректировка техники бега.	
6	Плавание		
7	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 м	Корректировка техники и тактики бега.	
8	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Челночный бег 3*10 Развитие ОФК	Корректировка техники бега.	
9	Плавание		
10	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости.	Корректировка техники бега.	
11	Развитие ОФК. Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости.		
12	Плавание		
13	Развитие ОФК. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	Фиксирование результата.	
14	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Бег 60 метров на результат.	Фиксирование результата.	
15	Плавание		
16	Развитие ОФК. Бег 1000 метров с фиксированием результата.	Корректировка техники бега.	

17	Развитие ОФК. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Корректировка техники	
18	Плавание		
19	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Кроссовая подготовка. Бег 800 метров (д), 1000 метров (м).		
20	Развитие ОФК. Спортивный кроссворд		
21	Плавание		
22	Развитие ОФК. Тестирование на знание теории по разделу «Легкая атлетика».		
23	Сдача нормативов бег на короткие дистанции (30 метров) + челночный бег 3*10	Фиксирование результата	
2 четверть			
Легкая атлетика. Продолжение (4 ч) Плавание (3 ч)			
24	Плавание		
25-26	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Прыжки в длину «согнув ноги». Обучение: с 7-9 шагов разбега	Корректировка шагов разбега	
27	Плавание		
28	Развитие ОФК. Прыжки через скакалку.	Корректировка техники исполнения.	
29	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега. Обучение.	Корректировка техники метания и разбега.	
30	Плавание		
Волейбол/пионербол (11 ч). Плавание (5 ч)			
31	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Совершенствование. Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	Описывать технику игровых действий и приёмов//Корректировка техники исполнения.	
32	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Совершенствование. Комбинации из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку.	Моделировать технику игровых действий и приёмов//Корректировка техники исполнения.	
33	Плавание		
34	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	Демонстрировать правильную технику передачи мяча, предупреждая и устраняя характерные ошибки-//Корректировка техники исполнения.	
35	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Совершенствование. Техника нижней подачи, 3-6 метров от сетки.	Корректировка техники исполнения.	
36	Плавание		
37	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Совершенствование. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Демонстрировать правильную технику удара, предупреждая и устраняя характерные ошибки// Корректировка техники исполнения.	
38	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар).	Варьировать технику игровых действий в зависимости от ситуаций и условий//Корректировка техники исполнения.	
39	Плавание		
40	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Совершенствование. Основные элементы перемещений и владения мячом.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов//Корректировка техники исполнения.	
41	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков.	Корректировка техники и тактики игры.	

42	Плавание		
43	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Совершенствование. Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола.	Применять правила подбора спортивной одежды для занятий на открытом воздухе//Фронтальный опрос. Корректировка техники и тактики игры.	
44	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Корректировка техники и тактики игры.	
45	Плавание		
46	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями// Корректировка техники и тактики игры.	
3 четверть			
Гимнастика с основами акробатики (10 ч). Плавание (5 ч)			
47	ФК человека и общества. Организация приёмов и команд. Теория: «Оказание первой помощи». Обучение строевому шагу, размыкание и смыкание на месте.	Выполнять и соблюдать правила ТБ на уроках физической культуры. Оказывать помощь при освоении новых акробатических упражнений// Оценка практических умений. Корректировка выполнения команд.	
48	Плавание		
49-50	ДУ и навыки. Закрепление. Кувырок вперёд-назад	Корректировка техники выполнения.	
51	Плавание		
52-53	ДУ и навыки. Совершенствование. Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д).	Корректировка техники выполнения.	
54	Плавание		
55	ДУ и навыки. Совершенствование. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д).	Корректировка техники выполнения.	
56	ДУ и навыки. Гимнастические упражнения. Комбинации из основных акробатических элементов.	Корректировка техники исполнения.	
57	Плавание		
58-59	ДУ и навыки. Совершенствование. Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки). Гимнастические упражнения. Комбинации из основных акробатических элементов.	Составлять комбинацию из числа изученных упражнений//Корректировка техники выполнения.	
60	Плавание		
61	Итоговый урок. Гимнастические упражнения. Комбинации из основных акробатических элементов.	Корректировка техники исполнения.	
Футбол (5 ч). Плавание (3 ч).			
62	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону	Визуальная оценка действий.	
63	Плавание		
64	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и	Визуальная оценка действий.	

	подъёма.		
65	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Изучение. Ведение мяча, отбор мяча.	Корректировка техники исполнения	
66	Плавание		
67	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Закрепление. Комбинации из основных элементов игры в футбол	Оценка ТТД.	
68	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. Двусторонняя игра.	Оценка ТТД	
69	Плавание		
Знания о физической культуре (4 ч). Плавание (2 ч).			
70-71	Возрождение Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, символики и ритуалы Олимпийских игр; Викторина по теме «Легкая атлетика. Олимпийские игры»	Знать Олимпийские принципы, традиции, правила, символику. Правила соревнований в легкой атлетике. Тестирование.	
72	Плавание		
73-74	Комплекс ГТО. История, развитие, возрождение. Олимпийские игры 2014- основные имена	Знать историю развития комплекса ГТО, основные олимпийские имена олимпиады 2014а	
75	Плавание		
4 четверть			
Баскетбол (10 ч). Плавание (5 ч).			
76	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока	Корректировка техники исполнения.	
77	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок	Корректировка техники исполнения.	
78	Плавание		
79-80	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением	Демонстрировать взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Корректировка техники и тактики игры	
81	Плавание		
82-83	Взаимодействия двух игроков через заслон. Техника нападения быстрым прорывом.	***Уметь*** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски	
84	Плавание		
85	ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.		
86	Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	***Уметь***: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Корректировка техники исполнения	
87	Плавание		
88-89	Игра в мини-баскетбол	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	
90	Плавание		
Легкая атлетика. Продолжение (10 ч). Плавание (5 ч).			

91	Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(30-60 м)*	
92	Бег на результат *(30 м)*. Эстафеты	Фиксирование финального результата	
93	Плавание		
94	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Фиксирование финального результата	
95	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега. Фиксирование финального результата	
96	Плавание		
97	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ.	***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)*.	
98	ОРУ. Длительный бег (12-15 минут). Развитие выносливости.	***Уметь:*** передвигаться в высоком темпе без остановки.	
99	Плавание	***Уметь:*** передвигаться в соревновательном темпе без остановки.	
100	ОРУ. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на результат	Фиксирование результата	
101	ОРУ. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Фиксирование результата	
102-105	Плавание. Итоговые уроки		

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Условные обозначения форм урока по физической культуре: ОРУ – общеразвивающие упражнения; ДУ – демонстрация упражнений; ОФК – основные физические качества; ТТД – технико-тактические действия

9 класс

№ урока	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся // Форма контроля	Дата проведения
1 четверть			
Легкая атлетика (16 ч) Плавание (7 ч)			
1	Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи.	Выполнять и соблюдать правила ТБ на уроках физической культуры//Фронтальный опрос	
2	Развитие ОФК. Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости.	Корректировка техники бега.	
3	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по	

		соблюдению мер личной гигиены.	
4	Развитие ОФК. Бег 30 метров (2 – 3 повторения).	Корректировка техники бега.	
5	Развитие ОФК. Бег 60 метров (2 – 3 повторения).	Корректировка техники бега.	
6	Плавание		
7	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 м	Корректировка техники и тактики бега.	
8	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Челночный бег 3*10 Развитие ОФК	Корректировка техники бега.	
9	Плавание		
10	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости.	Корректировка техники бега.	
11	Развитие ОФК. Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости.		
12	Плавание		
13	Развитие ОФК. Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	Фиксирование результата.	
14	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Бег 60 метров на результат.	Фиксирование результата.	
15	Плавание		
16	Развитие ОФК. Бег 1000 метров с фиксированием результата.	Корректировка техники бега.	
17	Развитие ОФК. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Корректировка техники	
18	Плавание		
19	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Кроссовая подготовка. Бег 800 метров (д), 1000 метров (м).		
20	Развитие ОФК. Спортивный кроссворд		
21	Плавание		
22	Развитие ОФК. Тестирование на знание теории по разделу «Легкая атлетика».		
23	Сдача нормативов бег на короткие дистанции (30 метров) + челночный бег 3*10	Фиксирование результата	
2 четверть			
Легкая атлетика. Продолжение (4 ч) Плавание (3 ч)			
24	Плавание		
25-26	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Прыжки в длину «согнув ноги». Обучение: с 7-9 шагов разбега	Корректировка шагов разбега	
27	Плавание		
28	Развитие ОФК. Прыжки через скакалку.	Корректировка техники исполнения.	
29	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега. Обучение.	Корректировка техники метания и разбега.	
30	Плавание		
Волейбол/пионербол (11 ч). Плавание (5 ч)			
31	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Совершенствование. Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	Описывать технику игровых действий и приёмов//Корректировка техники исполнения.	
32	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Совершенствование. Комбинации из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку.	Моделировать технику игровых действий и приёмов//Корректировка техники исполнения.	
33	Плавание		
34	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	Демонстрировать правильную технику передачи мяча, предупреждая и устраняя характерные	

		ошибки-//Корректировка техники исполнения.	
35	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Совершенствование. Техника нижней подачи, 3-6 метров от сетки.	Корректировка техники исполнения.	
36	Плавание		
37	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Совершенствование. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Демонстрировать правильную технику удара, предупреждая и устраняя характерные ошибки// Корректировка техники исполнения.	
38	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар).	Варьировать технику игровых действий в зависимости от ситуаций и условий//Корректировка техники исполнения.	
39	Плавание		
40	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Совершенствование. Основные элементы перемещений и владения мячом.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов//Корректировка техники исполнения.	
41	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков.	Корректировка техники и тактики игры.	
42	Плавание		
43	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Совершенствование. Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола.	Применять правила подбора спортивной одежды для занятий на открытом воздухе//Фронтальный опрос. Корректировка техники и тактики игры.	
44	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Корректировка техники и тактики игры.	
45	Плавание		
46	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями// Корректировка техники и тактики игры.	
3 четверть			
Гимнастика с основами акробатики (10 ч). Плавание (5 ч)			
47	ФК человека и общества. Организация приёмов и команд. Теория: «Оказание первой помощи». Обучение строевому шагу, размыкание и смыкание на месте.	Выполнять и соблюдать правила ТБ на уроках физической культуры. Оказывать помощь при освоении новых акробатических упражнений// Оценка практических умений. Корректировка выполнения команд.	
48	Плавание		
49-50	ДУ и навыки. Обучение. Кувырок вперёд-назад.	Корректировка техники выполнения.	
51	Плавание		
52-53	ДУ и навыки. Обучение. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д). Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	Корректировка техники выполнения.	

54	Плавание		
55	ДУ и навыки. Обучение. Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки).	Корректировка техники выполнения.	
56	ДУ и навыки. Гимнастические упражнения. Комбинации из основных акробатических элементов.	Корректировка техники исполнения.	
57	Плавание		
58-59	ДУ и навыки. Совершенствование. Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки). Гимнастические упражнения. Комбинации из основных акробатических элементов.	Составлять комбинацию из числа изученных упражнений//Корректировка техники выполнения.	
60	Плавание		
61	Итоговый урок. Гимнастические упражнения. Комбинации из основных акробатических элементов.	Корректировка техники исполнения.	
	Футбол (5 ч). Плавание (3 ч).		
62	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Совершенствование. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону	Визуальная оценка действий.	
63	Плавание		
64	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	Визуальная оценка действий.	
65	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Совершенствование. Ведение мяча, отбор мяча.	Корректировка техники исполнения	
66	Плавание		
67	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Совершенствование. Комбинации из основных элементов игры в футбол	Оценка ТТД.	
68	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. Двусторонняя игра.	Оценка ТТД	
69	Плавание		
	Знания о физической культуре (4 ч). Плавание (2 ч).		
70	ОРУ. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	Знать и уметь руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.	
71	ОРУ. Восстановительный массаж	Характеризовать основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.	
72	Плавание		
73	Адаптивная физическая культура	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.	
74	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека	
75	Плавание		
	4 четверть		

Баскетбол (10 ч). Плавание (5 ч).			
76	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Совершенствование. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока	Корректировка техники исполнения.	
77	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Совершенствование. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок	Корректировка техники исполнения.	
78	Плавание		
79-80	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением	Демонстрировать взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Корректировка техники и тактики игры	
81	Плавание		
82-83	Взаимодействия двух игроков через заслон. Техника нападения быстрым прорывом.	***Уметь*** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски	
84	Плавание		
85	ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.		
86	Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	***Уметь***: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Корректировка техники исполнения	
87	Плавание		
88-89	Игра в мини-баскетбол	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	
90	Плавание		
Легкая атлетика. Продолжение (10 ч). Плавание (5 ч).			
91	Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(30-60 м)*	
92	Бег на результат *(30 м)*. Эстафеты	Фиксирование финального результата	
93	Плавание		
94	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Фиксирование финального результата	
95	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега. Фиксирование финального результата	
96	Плавание		
97	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ.	***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)*.	
98	ОРУ. Длительный бег (12-15 минут). Развитие выносливости.	***Уметь:*** передвигаться в высоком темпе без остановки.	

99	Плавание	***Уметь:*** передвигаться в соревновательном темпе без остановки.	
100	ОРУ. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на результат	Фиксирование результата	
101	ОРУ. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Фиксирование результата	
102-104	Плавание. Итоговые уроки		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

<u>УМК учителя:</u>

- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г.
- Настольная книга учителя физической культуры под редакцией Л.Б.Кофмана – М.;Физкультура и спорт, 1998, 2007
- Рабочие программы: Физкультура 1-11 классы В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Авторы-составители А.Н.Каинов, кандидат педагогических наук, Г.И. Курьерова; изд. «Учитель», Волгоград, 2012.
- Рабочие программы: Стандарты второго поколения; Примерные программы по учебным предметам; Физическая культура 5-9 классы; 3-е издание, М.; Просвещение, 2011

<u>УМК обучающегося:</u>

- Лях В.И. Физическая культура. 5-7 кл., 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А.Зданевич/; под общей редакцией В.И.Ляха.- М., Просвещение, 2015