

Является частью ООП ООО ГБОУ НСО «СКК»

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 5 от 18.04.2018

Утверждено приказом директора ГБОУ НСО «СКК» от 20.04.18 №77-а

Изменения:

Утверждено приказом директора ГБОУ НСО «СКК» от 31.08.20 №166-а

Изменения утверждены приказом директора ГБОУ НСО «СКК» от 29.08.2023 № 167-а

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предмета (курса) «Физическая культура»

для 5-9 классов

предметной области «Физическая культура»

Срок освоения программы: 5 лет

Пояснительная записка

В содержание учебного предмета, планируемые результаты 8-9 классов внесены корректировки в связи с приведением данных разделов в соответствие ФОП ООО.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для основного общего образования разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2015).
2. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. № 189, г. Москва; зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. № 19993 (ред. от 24.11.2015)
3. Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014/15 учебный год: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253, г. Москва (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 № 1529, от 26.01.2016 № 38).
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО) и ФОП.
6. Письмо Минобрнауки России от 07.08.2015 № 08-1228 "О направлении рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования")
7. Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897». (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 № 40937).
8. Письмо Минобрнауки России от 18.10.2013 N ВК-710/09 "О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися.
9. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.
10. Письмо Минобрнауки России от 02.12.2015 N 08-1747 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по механизмам учета результа-

тов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету "Физическая культура")

11. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ НСО Сибирского Кадетского корпуса. Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания кадетов. Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания в сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей кадета, его самоопределения.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы кадетского образования. Как следствие, каждая образовательная область ориентируется на достижение этой главной цели.

Специфической целью кадетского физического воспитания 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.

Основными задачами обучения предмета физическая культура в 5-9 классах являются:

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями кадетов, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности кадетов;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения кадетов, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования кадетами освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.
- Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.
- Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши

и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

- Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

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

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

- С целью формирования у кадетов ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

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

- Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках кадетского образования активное освоение данной деятельности позволяет кадетам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место учебного предмета, курса в учебном плане

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в соответствии с Учебным планом ГБОУ НСО «СКК» рассчитана на 522 часа на пять лет обучения с 5 по 9 класс.

класс	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов
5	3	35	105
6	3	35	105
7	3	35	105
8	3	34	102
9	3	34	102
			519 часа за курс

В целях обеспечения индивидуальных потребностей, обучающихся в рабочей программе по физической культуре основного общего образования, предусматриваются внеурочные формы физического воспитания:

Название внеурочной формы	Количество часов в неделю
Волейбол	6
Шахматы	9
Плавание	18
Самбо с элементами рукопашного боя	21
Футбол	10
Игровые виды спорта с элементами ОФП	12

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей, учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой, и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курсивом в примерных программах учебных предметов выделены элементы содержания, относящиеся к результатам, которым обучающиеся «получают возможность научиться».

V КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. *Цель возрождения Олимпийских игр, как явление культуры, содержание и правила соревнований. Исторические вехи развития отечественного спортивного движения; Великие спортсмены, принесшие славу российскому спорту;*

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Понятия физическое совершенствование, физическое воспитание, двигательная активность, спорт. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). *Признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. *Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.*

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Преодоление дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бега;

Разработка комплексов утренней гигиенической гимнастики;

Выполнение тестовых нормативов по физической подготовке.

VI КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. *Цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения. Смысл символики и ритуалов олимпийских Игр. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.*

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила профилактики травматизма. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. *Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Составные части урока: подготовительная, основная, заключительная.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Использование спортивных игр и спортивных соревнований для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. *Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:*

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темп-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед. Правила подбора спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Банные процедуры и сеансы оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприседе, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Выполнение комплексов оздоровительных физических упражнений с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Преодоление дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бег;

Выполнение домашних заданий по физической культуре.

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. *Краткая характеристика избранного вида спорта (лыжные гонки) появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).*

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. *Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. *Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением). Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.*

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной

гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол ШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале-во!».

Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекач назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись скоростного разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусках: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (мальчики); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки).

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (мальчики); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевого линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. *Упражнения для руки плечевого пояса, упражнения для развития мышц туловища; упражнения для развития выносливости; Преодоление дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бега; Организация матчей и оценивание результатов спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол); Выполнение тестовых нормативов по физической подготовке.*

Знания о физической культуре

История физической культуры. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. *Исторические сведения о развитии древних Олимпийских играх, известные участники победители. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.*

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактики утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика вовремя и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. *Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением). Основы обучения технике двигательных действий.*

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. **Гимнастика с основами акробатики.** Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полупагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок

вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (юноши); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Выполнять комплексы дыхательной гимнастики; Выполнять индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями; Выполнять упражнения из разных видов спорта для развития уровня физической подготовленности;

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с насока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из вися стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек. Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание. Комбинированное плавание (согласование перехода с одного способа плавания на другой). Комбинированное плавание (без способа «дельфин») на учебные дистанции. Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. *Летние и зимние игры современности; имена двухкратных и трехкратных Олимпийских чемпионов; влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.*

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой.

Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно - ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. *Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»). Гигиенические требования к проведению банных процедур. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в вися, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в вися, лазанья и перелезания.

Лыжные гонки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Овладение приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Тематическое планирование
с определением основных видов учебной деятельности
Физическая культура 5 класс**

№ п.п.	Тема	Виды деятельности обучающихся
Раздел 1. «Знания о физической культуре»		
1.1	История физической культуры	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Изучают виды состязаний древности, правила их проведения, рассказывают о известных участниках и победителях.
1.2	Базовые понятия физической культуры	Изучают основные понятия физической культуры: Физическое совершенство, Физическое воспитание, Физическое развитие, Двигательная активность, Физическая подготовленность, Спорт.
1.3	Физическая культура человека	Изучают понятие «физическое развитие человека», регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	Регулярно измеряют массу тела и рост, ведут дневник самонаблюдений за динамикой индивидуального физического развития по показателям. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.
Раздел 3. Физическое совершенствование (105 часов)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей организма и физического развития при самостоятельных занятиях в домашних условиях.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики (18 часов)	Изучают историю гимнастики и знакомятся с выдающимися отечественными спортсменами. Изучают команды и приемы в гимнастике, различают строевые команды, выполняют на месте. Выполняют перестроение из 1 колонны в 4 дроблением и сведением. Изучают и описывают технику кувырков вперед, назад в группировке, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений; опорных прыжков,

		описывают различие техники ходьбы и бега. Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику опорных прыжков –вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).
3.2.2.	Легкая атлетика (32 часа)	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Изучают технику высокого старта. Выполняют ускорения 30-40 м, выполняют бег 60 м на результат, изучают и описывают технику прыжка в длину с разбега, технику метания малого мяча в цель и на дальность полета, применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
3.2.3.	Лыжные гонки (18 часов)	Изучают и описывают технику лыжных ходов – попеременный двухшажный ход, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки, повороты на месте, технику спусков и подъемов, технику торможения «плугом». Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Изучают и соблюдают технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.
3.2.4	Баскетбол (14 часов)	Изучают историю баскетбола. Описывают технику изучаемых игровых приемов: основная стойка, передвижение приставным шагом. Осваивают технику передач мяча от груди, шагом, со сменой месс. Изучают, описывают и демонстрируют технику броска мяча в кольцо от груди с места. Осваивают технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке.
3.2.5.	Волейбол (14 часов)	Овладевают основными приемами игры в волейбол: основная стойка, передвижения приставным шагом. Выполняют упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку, описывают технику приема и передачи мяча снизу и сверху, соблюдают правила безопасности.
3.2.6	Футбол (9 часов)	Соблюдают правила безопасности, выполняют упражнения без мяча, ускорения с изменением направления, бег спиной вперед. Описывают и демонстрируют технику изучаемых игровых приемов: ведение, удар(пас), остановка катящегося мяча.
3.3	Упражнения общеразвивающей направленности	Описывают технику общеразвивающих упражнений без предметов, на месте и в движении, с предметами (обручи, гимнастические палки). Выполняют упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Физическая культура 6 класс

№ п.п.	Тема	Виды деятельности обучающихся
Раздел 1. «Знания о физической культуре»		
1.1	История физической культуры	<p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Изучают историю гимнастики и описывают современные виды гимнастики.</p>
1.2	Базовые понятия физической культуры	<p>Изучают понятия основных физических качеств: силы, быстроты, координации, выносливости. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Анализируют части урока по структуре развития физических качеств: подготовительная, основная, заключительная части. Описывают основные режимы нагрузки по показателям ЧСС: оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий.</p>
1.3	Физическая культура человека	<p>Изучают правила закаливания: воздухом, водой, солнцем. Ведут дневник самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью.</p>
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой	<p>Изучают и соблюдают правила техники безопасности упражнений при занятиях физическими упражнениями. Составляют из упражнений простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Составляют вместе с учителем план индивидуальных занятий по развитию физических качеств.</p>
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	<p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Изучают основные правила для проведения самостоятельных занятий, знакомятся с адаптивной физической культурой. Подбирают спортивный инвентарь для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Учатся вести дневник самонаблюдения: регистрируют по учебным четвертям динамику показателей физического развития по результатам тестов: прыжок в длину, отжимание, наклон вперед из положения сед, бег на 6 мин, маховые движения ногами, разрабатывают комплексы утренней гигиенической гимнастики, выполняют домашнее задание по физической культуре.</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование (105 часов)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Составляют комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.</p>

		Выполняют разученные комплексы упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики (18 часов)	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Выполняют перестроения в движении в 2, 3 колонны и обратно. Изучают технику кувырка назад в группировке, демонстрируют стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев. Осваивают технику опорных прыжков согнув ноги – девочки, ноги врозь – мальчики. Изучают технику и выполняют подъем в упор с прыжка, переход в вис лежа на согнутых руках. Изучают технику и выполняют лазанье по канату в два приема(мальчики), лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз (девочки). Ознакамливаются с техникой прыжка на трамплине. Выполняют упражнения на развитие силы рук, ног, брюшного пресса.
3.2.2.	Легкая атлетика (32 часа)	Выполняют старт с опорой на одну руку с последующим ускорением, выполняют полосу препятствий, выполняют бег на 60 и 100м с максимальной скоростью. Изучают технику бега на средние дистанции. Изучают технику прыжка в длину с разбега, метания малого мяча по движущейся мишени по элементам. Применяют различные упражнения для развития скоростных способностей.
3.2.3.	Лыжные гонки (18 часов)	Изучают технику одновременного одношажного хода, демонстрируя его. В зависимости от рельефа трассы чередуют технику попеременно двухшажного хода одновременного одношажного хода. Преодолевают небольшие трамплины. Выполняют прохождение дистанции 1 км на время.
3.2.4	Баскетбол (14 часов)	Изучают технику остановки прыжком после ускорения, остановку в шаге. Выполняют упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение на месте и в движении с изменением направления. Изучают технику броска мяча в корзину двумя руками после ведения. Играют в игру баскетбол по упрощённым правилам.
3.2.5.	Волейбол (14 часов)	Изучают технику нижней прямой подачи снизу через сетку с лицевой линии площадки, выполняют передачи мяча в парах из зоны в зону стоя на месте, играют в волейбол по упрощённым правилам.
3.2.6	Футбол (9 часов)	Выполняют упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Изучают технику удара мяча с разбега. Играют в мини-футбол по правилам. Выполняют упражнения общей физической подготовки.
3.3	Упражнения общеразвивающей направленности	Составляют и выполняют упражнения и простейшие программы для развития выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Физическая культура 7 класс

№ п.п.	Тема	Виды деятельности обучающихся
Раздел 1. «Знания о физической культуре»		
1.1	История физической культуры	Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Первые олимпийские чемпионы России современности. Ознакамливаются с историей лыжного спорта, изучают правила соревнований, появление и развитие лыжного спорта в России, его представительство на Олимпийских играх. Запоминают выдающихся советских и зарубежных спортсменов по лыжным гонкам и биатлону. Изучают и рассказывают краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 году.
1.2	Базовые понятия физической культуры	Изучают понятие техника движений и ее основные показатели. Объясняют, чем двигательный навык отличается от умения – как качественные характеристики освоенности движений. Изучают особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Излагают основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному. Объясняют для чего нужны подводящие и подготовительные упражнения при изучении двигательных действий.
1.3	Физическая культура человека	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями влияют на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, этических норм поведения). Изучают и рассказывают правила организации мест оздоровительной ходьбой и бегом, как правильно выбрать одежду и обувь в зависимости от времени года и погодных условий.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой	Узнают, как средствами физической культуры организовать досуг. Изучают и соблюдают технику безопасности при подготовке мест занятий, выборе инвентаря при проведении самостоятельных занятий, подбирают подводящие и подготовительные упражнения для освоения новых двигательных действий. Изучение техники движений легкоатлетических упражнений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и исправление.
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	Изучение схемы анализа и оценки техники осваиваемого упражнения, измеряют частоту сердечных сокращений во время занятий, ведут дневник самоконтроля, регистрируя динамику показателей физического развития. Обновляют комплекс утренней зарядки. Измеряют резерв организма с помощью функциональных проб.
Раздел 3. Физическое совершенствование (105 часов)		

3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Составляют комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, применяют комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики (18 часов)	Изучают команды «короче шаг, полный шаг», выполняют команды на месте «полповорота направо, налево». Изучают и демонстрируют технику акробатической комбинации из упражнений: кувырок назад, стойка на лопатках, группировка, перекат назад, кувырок вперед, упор присев (мальчики), передвижения по гимнастическому бревну, прыжки на месте на бревне, ходьба и бег по бревну, поворот на 180, соскок прогнувшись (девочки). Изучают прикладные упражнения: передвижение в вися на руках, упражнения в вися на кольцах. Изучают и демонстрируют технику гимнастических упражнений: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки).
3.2.2.	Легкая атлетика (32 часа)	Изучают технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», изучают и демонстрируют технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья. Учатся преодолевать учебные дистанции до 1.5 км. Выполняют кроссовый и эстафетный бег.
3.2.3.	Лыжные гонки (18 часов)	Демонстрируют повороты упором, описывают и демонстрируют технику одновременного двухшажного хода, передвигаются с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода. Выполняют спуски в низкой стойке. Выполняют прохождение учебных дистанций 1 км.
3.2.4	Баскетбол (14 часов)	Изучают и демонстрируют технику броска мяча в кольцо одной и двумя руками в прыжке. Разбирают технико-тактические действия игроков при сбрасывании мяча судьей. Изучают правила игры в баскетбол. Ознакамливаются с жестами судей.
3.2.5.	Волейбол (14 часов)	Описывают технику прямой верхней подачи мяча, выполняют подачу мяча. Изучают тактические действия игроков передней линии в нападении. Играют в волейбол.
3.2.6	Футбол (9 часов)	Выполняют передачи мяча на месте (продольные, поперечные, низкие, высокие). Изучают тактические действия в нападении и защите. Играют в мини футбол по правилам.
3.3	Упражнения общеразвивающей направленности	Выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для развития мышц туловища, упражнения для развития выносливости.

Физическая культура 8 класс

№ п.п.	Тема	Виды деятельности обучающихся
--------	------	-------------------------------

Раздел 1. «Знания о физической культуре»		
1.1	История физической культуры	Изучают появление первых примитивных игр и физических упражнений. Изучают основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное, прикладное ориентирование). Излагают сведения о развитии древних Олимпийских играх, известные участники победители.
1.2	Базовые понятия физической культуры	Описывают понятия всестороннее и гармоничное физическое развитие, и его связь с занятиями физической культурой. Изучают различные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, профилактике утомления.
1.3	Физическая культура человека	Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при планировании тренировочных занятий по спортивному совершенствованию. Изучают и описывают виды восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий, простейшие приемы восстановительного массажа. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой	Соблюдают требования безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Используя правила подбора и составления комплекса физических упражнений составляют план самостоятельных занятий с учетом индивидуальных показателей здоровья. Проводят восстановительные процедуры во время занятий и после их окончания.
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	Начинают вести дневник самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий, куда заносят показатели своей физической подготовленности. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий. Рассказывают, чем двигательные умения, отличаются от навыка. Еженедельно обновляют комплексы утренней зарядки. Выполняют домашние задания по развитию физических качеств и освоению двигательных действий.
Раздел 3. Физическое совершенствование (108 часов)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Составляют индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития, комплексы дыхательной гимнастики, индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	

3.2.1	Гимнастика с основами акробатики (18 часов)	Выполняют команду «Прямо», повороты в движении направо и налево. Перестраиваются из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Передвигаются по гимнастическому бревну (девушки), юноши выполняют упражнения на перекладине: размахивание подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад. Перемах внутрь, соскок махом вперед. Выполняют прыжок через козла высота 110-115 см. Выполняют кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок назад и вперед, длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (девушки). Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
3.2.2.	Легкая атлетика (32 часа)	Описывают технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений (в длину и высоту), метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выполняют туристическую ходьбу, прыжки через препятствия, многоскоки, подъемы и спуски с грузом и без. Выполняют марш-бросок с туристической экипировкой мальчики 5 км, девочки 3 км.
3.2.3.	Лыжные гонки (18 часов)	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, соблюдают технику безопасности. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают переход с одного лыжного хода на другой. Выполняют контрольный норматив на дистанции 2 км.
3.2.4	Баскетбол (15 часов)	Закрепляют технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Совершенствуют технику ведения мяча, ловлю и передачи мяча. Выполняют броски мяча одной рукой в прыжке. Закрепляют технику вырывания и выбивания мяча. Изучают технико-тактические действия в защите и нападении. Играют в баскетбол по правилам.
3.2.5.	Волейбол (15 часов)	Совершенствуют технику передвижений, остановок и поворотов. Выполняют передачи над собой, во встречных колоннах, отбивают мяч кулаком через сетку. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Выполняют нижнюю прямую подачу, прием подачи. Описывают и выполняют технику прямого нападающего удара.
3.2.6	Футбол (10 часов)	Совершенствуют технику передвижений, остановок, поворотов. Выполняют удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Закрепляют технику ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствуют технику владения мячом, техники ударов по воротам. Изучают технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

3.3	Упражнения общеразвивающей направленности	Выполняют упражнения из разных видов спорта для развития уровня физической подготовленности.
-----	--	--

Физическая культура 9 класс

№ п.п.	Тема	Виды деятельности обучающихся
Раздел 1. «Знания о физической культуре»		
1.1	История физической культуры	Изучают и рассказывают о Летних и зимних играх современности. Выявляют двухкратных и трехкратных отечественных и зарубежных победителей Олимпийских игр. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Раскрывают формы активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов.
1.2	Базовые понятия физической культуры	Описывают понятие Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Рассказывают о вредных привычках и их пагубном влиянии на физическое, психическое и социальное здоровье. Ознакамливаются с прикладной физической подготовкой как системой тренировочных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.
1.3	Физическая культура человека	Изучают опорно-двигательный аппарат и строение мышечной системы, их роль в осуществлении двигательных актов. Планируют режим дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Изучают банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Учатся проводить доврачебную помощь во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой	Проводят подготовку к проведению летних пеших туристических походов: выбирают маршрут, снаряжение, одежду и обувь, укладывают рюкзак. Учатся оборудовать места стоянки (устанавливают палатку, разводят костер). Соблюдают требования безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Выполняют наблюдение за режимами нагрузки по частоте сердечных сокращений и внешними и внутренними показателями самочувствия во время занятий.
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	Ведут дневник самоконтроля, регистрируя динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоения

		новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.
Раздел 3. Физическое совершенствование (99 часов)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Составляют индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток. Подбирают индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями учащихся.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики (17 часов)	Выполняют акробатические комбинации: юноши из упражнений стойка на голове, стойка на лопатках, длинного кувырка, кувырка назад в упор ноги врозь; девушки равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Юноши на перекладине изучают и выполняют упражнения подъем переворотом в упор махом и силой, составляют гимнастические комбинации из ранее разученных упражнений. Девушки выполняют вис прогнувшись на нижней жерди с опорой на верхнюю, переход в упор на нижнюю, вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок. Совершенствуют упражнение мост, кувырки вперед и назад. Выполняют прыжок через козла согнув ноги высота 115 см (мальчики), 110 см девушки.
3.2.2.	Легкая атлетика (29 часов)	Изучают и выполняют технику спортивной ходьбы, совершенствуют технику спринтерского бега. Выполняют бег 60 м с низкого старта, бег 1000м и 2000м на результат. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя ее по частоте сердечных сокращений. Описывают и выполняют технику метательных упражнений, демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Преодолевают полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания.
3.2.3.	Лыжные гонки (18 часов)	Описывают и выполняют технику бесшажного хода (стартовый вариант). Изучают технику конькового хода. Преодолевают крутые спуски и подъемы в низкой стойке. Передвигаются по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного хода. Проходят дистанцию 2 и 3 км на время. Развивают выносливость, преодолевая дистанцию в 5 км. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
3.2.4	Баскетбол (13 часов)	Закрепляют технику передвижений, поворотов, ловли и передач мяча. Совершенствуют технику вырывания и выбивания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и

		условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют с двумя (тремя) игроками в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка). Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.
3.2.5.	Волейбол (13 часов)	Совершенствуют технику передач над собой, выполняют передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку. Изучают и выполняют технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча. Выполняют прием мяча, отраженного сеткой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Изучают технику и выполняют прямой нападающий удар. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
3.2.6	Футбол (9 часов)	Совершенствуют технику ведения мяча, технику перемещений, владения мячом. Закрепляют технику ударов по мячу и остановок мяча. Взаимодействуют со сверстниками в нападении и в защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.
3.3	Упражнения общеразвивающей направленности	Выполняют упражнения из разных видов спорта для развития уровня физической подготовленности.

**Тематическое планирование
5 класс**

№ п\п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел: Легкая атлетика.		18	
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг.	1	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
2	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг.	1	
3	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта	1	
4	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта	1	
5	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега	1	
6	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега	1	
7	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега	1	
8	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега	1	
9	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега	1	
10	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега	1	
11	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта	1	
12	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта	1	

13	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега	1	Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности
14	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега	1	
15	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега	1	
16	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега	1	
17	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.	1	
18	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.		
Раздел: Спортивные игры.			
19	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты	1	
20	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты	1	
21	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
22	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
23	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	1	
24	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	1	
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.		24	
25	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися)
26	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.	1	
27	Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скоростных, силовых качеств.	1	
28	О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.	1	
29	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	1	
30	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скоростных, силовых качеств.	1	

31	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	
32	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	1		
33	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	1		
34	О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	1		
35	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	1		
36	Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	1		
37	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.	1		
38	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств	1		
39	О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1		
40	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.	1		
41	О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	1		
42	О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	1		
43	О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча 1 кг.	1		Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
44	О.Р.У. Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	1		
45	О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.	1		
46	О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг.	1		
47	О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.	1		
48	О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств.	1		
Раздел: Лыжная подготовка.				
49	ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.	1		
50	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1		
51	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	1		
52	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	1		
53	Подъем полуюлочкой. Свободное катание до 2 км.	1		

54	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1	Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу.		
55	Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием.	1			
56	Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1			
57	Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1			
58	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1			
59	Одновременно 2-х шажный ход.	1			
60	Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	1			
61	Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	1			
62	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1		Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.	
63	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1			
64	Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).	1			
Раздел Спортивные игры.		14			
65	ТБ на уроках по баскетболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.	1			Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов
66	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.	1			
67	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
68	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
69	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
70	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	1			
71	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	1			
72	О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра.	1			
73	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
74	О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
75	О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
76	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра.	1			
77	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			

78	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации
Раздел Спортивные игры.		10	
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав.-лев. Руками. Уч. Игра.	1	
80	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1	
81	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низ. И выс. Стойке. Уч. Игра.	1	
82	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
83	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.	1	
84	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
85	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. Игра.	1	
86	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
87	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. Игра.	1	
88	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
Раздел Легкая атлетика.		17	
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	1	
90	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	1	
91	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	1	
92	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.	1	
93	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.	1	
94	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м.	1	

95	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися)
96	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости	1	
97	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.	1	
98	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.	1	
99	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1	
100	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.	1	
101	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	1	
102	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	1	
103	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	1	
104	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	1	
105	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	1	

**Тематическое планирование
6 класс**

№ п\п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел Легкая атлетика.		18	
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений. Низкий старт и стартовый разгон.	1	<p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p> <p>Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения, мотивируя их учебно-познавательную деятельность</p>
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	1	
3	Бег по спринтерской дистанции, финиширование. Бег 30 м с высокого старта.	1	
4	Бег по спринтерской дистанции, финиширование. Бег 60 м с высокого старта.	1	
5	Измерение пульса. Комплекс ГТО. Обязательные виды и виды по выбору.	1	
6	Техника прыжка в длину с разбега. Повторить технический элемент.	1	
7	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат.	1	
8	Техника челночного бега. Челночный бег 3x10 м на результат.	1	
9	Метание мяча 300 грамм с разбега (двух –трех) шагов на дальность.	1	
10	Метание мяча 300 грамм с разбега на дальность и результат.	1	
11	Прыжки, многоскоки. Троеборье.	1	
12	Правильное питание. Комплекс ГТО. История. Прыжки на скакалке на выносливость.	1	
13	Техника бега по кругу, передача эстафетной палочки.	1	
14	Техника бега на длинные дистанции, техника передачи эстафетной палочки.	1	
15	Бег на длинные дистанции до 2 км на выносливость.	1	
16	Бег на длинные дистанции. Дистанция 1 км на результат.	1	
17	Комплекс беговых упражнений, ускорений. Прыжки в длину с места.	1	
18	Развитие скоростных возможностей в беге на короткие дистанции.	1	
Раздел Спортивные игры (футбол).		4	
19	Правила техники безопасности во время занятий футболом. Стойка игрока. Перемещения игрока в футболе.	1	

20	Ведение мяча, передачи мяча партнеру разными частями стопы: «щечкой», «шведой» и подъёмом.	1	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.
21	Жонглирование мячом разными частями тела в футболе. Удары по воротам с разных расстояний.	1	
22	Совершенствование изученных элементов. Игровая практика.	1	
Раздел Спортивные игры (баскетбол).		14	
23	Правила ТБ во время занятий спортивными играми (баскетболом). Жонглирование мячом о пол на разной высоте. Технические элементы с мячом.	1	
24	Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Стойка игрока, перемещения.	1	
25	Техника ловли и бросков б/мяча в парах с разного расстояния от груди, от плеча, из-за головы. Ведение мяча левой и правой рукой на месте и в движении повторить.	1	
26	Техника ловли и бросков б/мяча в парах с разного расстояния от груди, от плеча, из-за головы. Остановка прыжком.	1	
27	Ведение мяча на технику, техника перемещений боком, спиной. Жонглирование мячом о пол с разной высотой отскока.	1	
28	Технические элементы с мячом. Техника перемещений боком, спиной. Передачи в парах разными способами.	1	
29	Техника бросков б/мяча в корзину с разного расстояния. Передачи б/мяча.	1	
30	Броски б/мяча в корзину с разного расстояния. Ведение два шага бросок левой, правой. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
31	Броски б/мяча в корзину с разного расстояния. Ведение два шага бросок левой, правой. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
32	Правила игры в баскетбол. Ловля, вырывание и выбивание б/мяча. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1	
33	Вырывание и выбивание б/мяча. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1	
34	Правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1	
35	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1	
36	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол с применением всех разученных элементов.	1	
Раздел Спортивные игры (волейбол).		14	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя
37	Правила ТБ во время занятий спортивными играми (волейболом). Стойка игрока. Прием сверху над собой.	1	
38	Прием мяча сверху над собой, накидывание мяча партнеру на прием сверху.	1	
39	Стойка игрока. Перемещения. Прием мяча сверху над собой. Передачи мяча сверху в парах.	1	
40	Техника приема мяча снизу. Накидывание мяча партнеру на прием снизу.	1	

41	Техника приема мяча снизу, сверху. Передачи мяча сверху в парах.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимся требований и просьб учителя
42	Техника приема мяча снизу, сверху. Передачи мяча снизу в парах.	1	
43	Передачи мяча снизу в парах. Передачи мяча сверху в парах.	1	
44	Прием мяча снизу через сетку. Передачи мяча сверху через сетку.	1	
45	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Передачи мяча через сетку разными способами.	1	
46	Нижняя прямая подача. Техника и тактика игры в волейбол.	1	
47	Техника прямой верхней подачи. Техника и тактика игры в волейбол.	1	
48	Техника прямой верхней подачи. Учебная игра в волейбол.	1	
49	Технические и тактические действия в игре волейбол. Учебная игра.	1	
50	Учебная игра в волейбол с применением всех разученных технических элементов.	1	
Раздел Гимнастика с элементами акробатики.		18	
51	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	1	Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией: обсуждать, высказывать мнение.
52	Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения: перекат вперед в упор присев, перекал назад.	1	
53	Развитие силовых качеств. Акробатика: кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках.	1	
54	Развитие силовых качеств. Акробатика: кувырок назад в группировке, стойка на лопатках.	1	
55	Акробатика: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке.	1	
56	Акробатика: кувырок вперед, назад, два кувырка вперед слитно.	1	
57	Акробатическая комбинация. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс упражнений на осанку.	1	
58	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.	1	
59	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа, положения стоя с помощью.	1	
60	Опорные прыжки: техника прыжков через козла. Развитие силовых качеств.	1	
61	Опорные прыжки: прыжки через козла ноги врозь, согнув ноги.	1	
62	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	1	
63	Упражнения на гибкость. Техника лазания по канату.	1	
64	Техника лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	

65	Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнение на гибкость – наклон вперёд из положения сидя.	1	Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности	
66	Упражнения на низкой и средней перекладине. Висы.	1		
67	Прыжки на скакалке на координацию. Подтягивания на низкой и средней перекладине.	1		
68	Прыжки через короткую скакалку. Тестирование за одну минуту.	1		
Раздел Лыжная подготовка.		18		
69	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1		
70	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1		
71	Закрепление техники скользящего шага. Техника ПДХ.	1		
72	Техника одновременного одношажного хода. Дистанция до 2 км.	1		
73	Закрепить технику одновременного одношажного хода (ООХ).	1		
74	Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция до 2 км.	1		
75	Закрепить технику одновременного двухшажного хода (ОДХ).	1		
76	Техника одновременного бесшажного хода. Применение техники одновременного бесшажного хода на старте и финише.	1		
77	Закрепить технику одновременного бесшажного хода (ОБХ). Техника ПДХ.	1		Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу
78	Подъём на пологий склон способом «полуёлочкой». Техника спусков. Дистанция 2 км.	1		
79	Подъем «елочкой». Спуски в низкой стойке. Дистанция 2 км.	1		
80	Техника торможения «плугом». Спуск в средней стойке.	1		
81	Техника бега по повороту. Переступание правой ногой через левую.	1		
82	Бег по прямой на короткие дистанции. Бег по кругу с применением разных ходов.	1		
83	Зачет на дистанции 1500 метров на лыжах с применением техники разных лыжных ходов, спусков, подъёмов на время.	1		
84	Техника изученных ходов. Дистанция до 3 км на развитие выносливости.	1	Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности	
85	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Техника ООХ.	1		
86	Преодоление спусков в основной стойке. Техника изученных ходов. Дистанция до 2 км.	1		
Раздел Легкая атлетика.		14		
87	ТБ на уроках л/атлетики. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	1		
88	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м с высокого старта на результат.	1		

89	Спринтерский бег на дистанции 60 м на результат.	1	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения, мотивируя их учебно-познавательную деятельность
90	Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1	
91	Техника бега по кругу, передача эстафетной палочки.	1	
92	Техника и тактика бега на длинные дистанции, техника передачи эстафетной палочки.	1	
93	Развитие выносливости. Бег до 6 мин. Измерение пульса до и после забега.	1	
94	Бег на средние дистанции. Дистанция 1 км на результат.	1	
95	Техника челночного бега. Челночный бег 3x10 м на результат.	1	
96	Техники метания мяча на дальность. Техника метания мяча с 2-3-х шагов разбега.	1	
97	Метание мяча 300 грамм с разбега на дальность и результат.	1	
98	Техника разбега в прыжках в длину. Прыжки в длину с места на результат.	1	
99	Техника прыжка в длину с разбега (отталкивание, фаза полета и приземление).	1	
100	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1	
Раздел Спортивные игры (футбол).		5	
101	Правила техники безопасности во время занятий футболом. Стойка игрока. Перемещения игрока в футболе.	1	
102	Ведение мяча, передачи мяча партнеру разными частями стопы повторить.	1	
103	Жонглирование мячом разными частями тела в футболе. Удары по воротам с разных расстояний и разными способами.	1	
104	Техника ведения мяча носком и внешней частью стопы. Совершенствование изученных элементов. Игровая практика.	1	
105	Совершенствование изученных элементов. Учебно-тренировочная игра футбол.	1	

Тематическое планирование
7 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел Легкая атлетика.		18	
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений. Низкий старт и стартовый разгон.	1	<p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися).</p> <p>Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности.</p>
2	История физической культуры. Высокий старт, стартовый разгон.	1	
3	Техника беговых упражнений, развитие выносливости. Бег 30 м с высокого старта.	1	
4	Бег по спринтерской дистанции, финиширование. Бег 60 м с высокого старта.	1	
5	Измерение пульса. Комплекс ГТО. Обязательные виды и виды по выбору.	1	
6	Техника прыжка в длину с разбега. Повторить технический элемент.	1	
7	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат.	1	
8	Техника челночного бега. Челночный бег 3x10 м на результат.	1	
9	Метание мяча 300 грамм с разбега (двух –трех) шагов на дальность.	1	
10	Метание мяча 300 грамм с разбега на дальность и результат.	1	
11	Прыжки, многоскоки. Прыжки через скакалку. Троеборье.	1	
12	Троеборье. Серийные прыжки через скакалку.	1	
13	Техника бега по кругу, передача эстафетной палочки.	1	
14	Техника бега на длинные дистанции, техника передачи эстафетной палочки.	1	
15	Техника беговых упражнений, развитие выносливости на дистанции до 2 км.	1	
16	Бег на длинные дистанции. Дистанция 1 км на результат.	1	
17	Комплекс беговых упражнений, ускорений. Прыжки в длину с места.	1	
18	Развитие скоростных возможностей в беге на короткие дистанции.	1	
Раздел Спортивные игры (футбол).		4	
19	Правила техники безопасности во время занятий футболом. Стойка игрока. Перемещения игрока в футболе.	1	

20	Ведение мяча, передачи мяча в парах разными частями стопы.	1	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.
21	Жонглирование мячом разными частями тела в футболе. Удары по воротам с разных расстояний.	1	
22	Совершенствование изученных элементов. Игровая практика.	1	
Раздел Спортивные игры (баскетбол).		14	
23	ТБ на уроках баскетбола. Ведение, повороты игрока, остановки.	1	
24	Стойка игрока, перемещения. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока.	1	
25	Техника ловли и бросков б/мяча в парах с разного расстояния от груди, от плеча, из-за головы. Ведение мяча левой и правой рукой на месте и в движении повторить.	1	
26	Упражнения на освоение ловли и передач б/мяча на месте и в движении. Остановка прыжком.	1	
27	Техника ведения мяча по прямой вперед, боком приставным, спиной на два, три шага. Жонглирование мячом о пол с разной высотой отскока.	1	
28	Технические элементы с мячом. Техника перемещений боком, спиной. Передачи в парах разными способами.	1	
29	Техника бросков б/мяча в корзину с разного расстояния. Передачи б/мяча.	1	
30	Техника броска б/мяча в кольцо с места и в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
31	Броски б/мяча в корзину с разного расстояния. Передача мяча в тройках в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
32	Правила игры в баскетбол. Ловля, вырывание и выбивание б/мяча. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1	
33	Вырывание и выбивание б/мяча. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1	
34	Штрафной бросок, броски с точек. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1	
35	Нападение быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол, терминология. Учебная игра.	1	
36	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол с применением всех разученных элементов.	1	
Раздел Спортивные игры (волейбол).		14	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов.
37	Правила ТБ во время занятий спортивными играми (волейболом). Стойка игрока. Передачи сверху в парах.	1	
38	Передачи сверху в парах. Прием мяча снизу.	1	
39	Стойка игрока. Перемещения. Прием мяча сверху над собой. Передачи мяча сверху в парах.	1	
40	Техника приема мяча снизу. Прием мяча снизу 2-мя руками через сетку.	1	
41	Техника приема мяча снизу, сверху. Передачи мяча сверху, снизу в парах.	1	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности.

42	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача) снизу, сверху.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
43	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача) снизу, сверху.	1	
44	Прием мяча после подачи партнера, комбинации.	1	
45	Прием мяча после подачи партнера, комбинации. Нижняя прямая подача.	1	
46	Прием мяча после подачи партнера, комбинации. Тактические действия игры в волейбол.	1	
47	Техника прямой верхней подачи. Техника и тактика игры в волейбол.	1	
48	Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	1	
49	Нападающий удар. Технические и тактические действия в игре волейбол. Учебная игра.	1	
50	Учебная игра в волейбол с применением всех разученных технических элементов.	1	
Раздел Гимнастика с элементами акробатики.		18	
51	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	1	
52	Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения: перекат вперед в упор присев, перекат назад.	1	
53	Развитие силовых качеств. Акробатика: кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках.	1	
54	Акробатика: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке.	1	
55	Акробатика: кувырок вперед, назад, два кувырка вперед слитно.	1	
56	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа, положения стоя с помощью.	1	
57	Комплекс гимнастических упражнения – связка из 5 упражнений.	1	
58	Силовые упражнения висы и упоры.	1	
59	Выполнение на технику висов и подъемов переворотов.	1	
60	Опорные прыжки: техника прыжков через козла. Развитие силовых качеств.	1	
61	Опорные прыжки: прыжки через козла ноги врозь, согнув ноги, под прямым углом.	1	
62	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	1	
63	Упражнения на гибкость. Техника лазания по канату.	1	
64	Техника лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
65	Комплекс упражнений для развития гибкости. Круговая тренировка.	1	
66	Прыжки через длинную скакалку, комплекс ОФП.	1	
67	Прыжки на скакалке на координацию. Подтягивания на низкой и высокой перекладине.	1	

68	Прыжки через короткую скакалку. Тестирование за одну минуту.	1	Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу	
Раздел Лыжная подготовка.		18		
69	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Вкапывание. Повороты на лыжах. Передвижение на лыжах.	1		
70	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1		
71	Повороты на месте. Техника ПДХ.	1		
72	Техника одновременного одношажного хода. Дистанция до 2 км.	1		
73	Закрепить технику одновременного одношажного хода (ООХ).	1		
74	Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция до 2 км.	1		
75	Закрепить технику одновременного двухшажного хода (ОДХ).	1		
76	Техника одновременного бесшажного хода. Применение техники одновременного бесшажного хода на старте и финише.	1		
77	Закрепить технику одновременного бесшажного хода (ОБХ). Техника ПДХ.	1		
78	Техника спусков и подъемов на горку. Дистанция 2 км.	1		Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
79	Техника спусков и подъемов на скорость. Дистанция 2 км.	1		
80	Техника торможения «плугом». Спуск в средней стойке.	1		
81	Техника бега по повороту. Техника поворотов переступанием. Техника ОБХ, техника ОДХ.	1		
82	Бег по кругу с применением разных ходов. Развитие скоростной выносливости.	1		
83	Зачет на дистанции 2000 метров на лыжах с применением техники разных лыжных ходов, спусков, подъёмов на время.	1		
84	Техника изученных ходов. Дистанция до 3 км на развитие выносливости.	1		
85	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Техника ООХ.	1		
86	Преодоление спусков в основной стойке. Техника изученных ходов. Дистанция до 2 км.	1		
Раздел Легкая атлетика.		14	Анализировать реальное состояние дел в учебном классе	
87	ТБ на уроках л/атлетики. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	1		
88	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м с высокого старта на результат.	1		
89	Спринтерский бег на дистанции 60 м на результат.	1		
90	Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1		
91	Техника бега по кругу, передача эстафетной палочки. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1		

92	Техника и тактика бега на длинные дистанции, техника передачи эстафетной палочки.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися).
93	Развитие выносливости. Бег до 6 мин. Измерение пульса до и после забега.	1	
94	Бег на средние дистанции. Дистанция 1 км на результат.	1	
95	Техника челночного бега. Челночный бег 3x10 м на результат.	1	
96	Техники метания мяча 300 грамм на дальность. Техника метания мяча с 2-3-х шагов разбега.	1	
97	Метание мяча 300 грамм с разбега на дальность и результат.	1	
98	Техника разбега при прыжках в длину. Прыжки в длину с места на результат.	1	
99	Техника прыжка в длину с разбега (отталкивание, фаза полета и приземление).	1	
100	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1	
Раздел Спортивные игры (футбол).		5	
101	Правила техники безопасности во время занятий футболом. Стойка игрока. Перемещения игрока в футболе.	1	
102	Передачи мяча в парах разными частями стопы закрепить. Жонглирование мячом.	1	
103	Жонглирование мячом разными частями тела. Удары по воротам с разных расстояний и разными способами.	1	
104	Техника ведения мяча носком и внешней частью стопы. Совершенствование изученных элементов. Игровая практика.	1	
105	Совершенствование изученных элементов. Учебно-тренировочная игра футбол.	1	

**Тематическое планирование
8 класс**

№ п\п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел Легкая атлетика.		18	
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений. Низкий старт и стартовый разгон.	1	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности.
2	Стартовый разгон, прыжки, многоскоки. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движений.	1	
3	Высокий старт, стартовый разгон. Прыжок в длину с места – тестирование. История ГТО.	1	
4	Бег по спринтерской дистанции, финиширование. Бег 60 м с высокого старта на результат.	1	
5	Измерение пульса. Комплекс ГТО. Обязательные виды и виды по выбору.	1	
6	Техника прыжка в длину с разбега. Повторить технический элемент.	1	
7	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат.	1	
8	Техника челночного бега. Челночный бег 3x10 м на результат.	1	
9	Метание мяча 300 грамм с разбега (двух –трех) шагов на дальность.	1	
10	Метание мяча 300 грамм с разбега на дальность и результат.	1	
11	Прыжки, многоскоки. Троеборье.	1	
12	Развитие выносливости. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастные особенности кадетов. Кроссовый бег.	1	
13	Техника бега по кругу, передача эстафетной палочки. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.	1	
14	Техника бега на длинные дистанции, техника передачи эстафетной палочки.	1	
15	Бег на длинные дистанции до 2 км на выносливость.	1	
16	Бег на длинные дистанции. Дистанция 1 км на результат.	1	
17	Техника беговых упражнений. Комплекс беговых упражнений, ускорений. Прыжки в длину с места.	1	
18	Развитие скоростных возможностей в беге на короткие дистанции. Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны.	1	
Раздел Спортивные игры (футбол).		4	

19	Правила техники безопасности во время занятий футболом. Стойка игрока. Перемещения игрока в футболе.	1	Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу
20	Ведение мяча, передачи мяча партнеру разными частями стопы: «щечкой», «шведой» и подъёмом.	1	
21	Жонглирование мячом разными частями тела в футболе на месте и в движении. Удары по воротам с разных расстояний.	1	
22	Совершенствование изученных элементов. Игровая практика.	1	
Раздел Спортивные игры (баскетбол).		15	
23	Правила ТБ во время занятий спортивными играми (баскетболом). Передачи различным способом.	1	Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности
24	Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Стойка игрока, перемещения.	1	
25	Техника ловли и бросков б/мяча в парах с разного расстояния от груди, от плеча, из-за головы. Ведение мяча левой и правой рукой на месте и в движении повторить.	1	
26	Передачи и ловля б/мяча с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры.	1	
27	Бросок одной рукой б/мяча в прыжке. Развитие прыгучести.	1	
28	Технические элементы с мячом. Техника перемещений боком, спиной. Передачи в парах разными способами.	1	
29	Техника бросков б/мяча в корзину с разного расстояния. Перехват мяча. Развитие силы.	1	
30	Броски б/мяча в корзину с разного расстояния. Ведение два шага бросок левой, правой. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
31	Ведение два шага бросок левой, правой. Броски б/мяча в корзину с разного расстояния с места и во время ведения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
32	Ловля, вырывание и выбивание б/мяча. Техника и тактика защиты. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1	
33	Техника и тактика нападения. Ловля, вырывание и выбивание б/мяча. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
34	Взаимодействие игроков. Тактика защиты. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1	
35	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1	
36	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1	
37	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол с применением всех разученных элементов.	1	
Раздел Спортивные игры (волейбол).		15	
38	Правила ТБ во время занятий спортивными играми (волейболом). Стойка игрока. Прием мяча сверху над собой, передачи в парах сверху.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися)

39	Прием мяча сверху над собой, накидывание мяча партнеру на прием сверху, передачи сверху.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
40	Стойка игрока. Перемещения. Передачи мяча сверху над собой. Передачи мяча сверху в парах.	1	
41	Техника приема мяча снизу, сверху. Передачи мяча снизу в парах.	1	
42	Передачи мяча сверху в парах. Техника приема мяча снизу, сверху.	1	
43	Передачи мяча в прыжке. Техника приема мяча разными способами.	1	
44	Передачи мяча снизу в парах. Передачи мяча сверху в парах.	1	
45	Прием мяча снизу через сетку. Передачи мяча сверху через сетку.	1	
46	Передачи мяча через сетку разными способами. Техника нападающего удара.	1	
47	Прием мяча после отскока от сетки. Выполнение подводящих упражнений в разнообразных игровых и соревновательных действиях.	1	
48	Выполнение подводящих упражнений в разнообразных игровых и соревновательных действиях. Прием мяча после отскока от сетки.	1	
49	Техника прямой верхней подачи. Техника нападающего удара. Техника и тактика игры в волейбол.	1	
50	Техника прямой верхней подачи. Техника нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	1	
51	Технические и тактические действия в игре волейбол. Розыгрыш мяча после подачи. Учебная игра.	1	
52	Техника защитных действий. Учебная игра в волейбол с применением всех разученных технических элементов.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
Раздел Гимнастика с элементами акробатики.		18	
53	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	1	
54	Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения: перекал вперёд в упор присев, перекал назад.	1	
55	Развитие силовых качеств. Акробатика: кувырок вперёд в группировке, стойка на лопатках.	1	
56	Развитие силовых качеств. Акробатика: кувырок назад в группировке, стойка на лопатках.	1	
57	Акробатика: кувырок вперед, назад, два кувырка вперед слитно.	1	
58	Эстафеты с элементами из гимнастических упражнений, разученных на уроках ФК.	1	
59	Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.	1	

60	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их оздоровительной направленностью.	1	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.	
61	Развитие силовых способностей. Силовые виды спорта. Приемы самоконтроля физических нагрузок.	1		
62	Опорные прыжки: техника прыжков через козла. Развитие силовых качеств.	1		
63	Опорные прыжки: прыжки через козла ноги врозь, согнув ноги, ноги под прямым углом.	1		
64	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	1		
65	Упражнения на гибкость. Техника лазанья по канату. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.	1		
66	Техника лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
67	Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнение на гибкость – наклон вперед из положения сидя. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах.	1		Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов
68	Упражнения на низкой и средней перекладине. Висы.	1		
69	Прыжки на скакалке на координацию. Подтягивания на низкой и высокой перекладине.	1		
70	Прыжки через короткую скакалку. Тестирование за одну минуту.	1		
Раздел Лыжная подготовка.		18		
71	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Вкапывание. Повороты на лыжах. Передвижение на лыжах.	1		
72	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1		
73	Повороты на месте. Техника ПДХ.	1		
74	Техника одновременного одношажного хода. Дистанция до 2 км.	1		
75	Закрепить технику одновременного одношажного хода (ООХ).	1		
76	Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция до 2 км.	1		
77	Закрепить технику одновременного двухшажного хода (ОДХ).	1		
78	Техника одновременного бесшажного хода. Применение техники одновременного бесшажного хода на старте и финише.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации	
79	Закрепить технику одновременного бесшажного хода (ОБХ). Техника ПДХ.	1		
80	Техника спусков и подъемов на горку. Дистанция 2 км.	1		
81	Техника спусков и подъемов на скорость. Дистанция 2 км.	1		
82	Техника торможения «плугом». Спуск в средней стойке.	1		

83	Техника бега по повороту. Техника поворотов переступанием. Техника ОБХ, техника ОДХ.	1	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения, мотивируя их учебно-познавательную деятельность
84	Бег по кругу с применением разных ходов. Развитие скоростной выносливости.	1	
85	Зачет на дистанции 2000 метров на лыжах с применением техники разных лыжных ходов, спусков, подъёмов на время.	1	
86	Техника изученных ходов. Дистанция до 3 км на развитие выносливости.	1	
87	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Техника ООХ.	1	
88	Преодоление спусков в основной стойке. Техника изученных ходов. Дистанция до 2 км.	1	
Раздел Легкая атлетика.		14	
89	ТБ на уроках л/атлетики. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	1	
90	Бег 30 м с высокого старта на результат. Легкая атлетика как вид спорта. Новосибирские Олимпийские чемпионы по легкой атлетике.	1	Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу.
91	Спринтерский и эстафетный бег. Спринтерский бег на дистанции 60 м на результат.	1	
92	Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 5 до 10 мин.	1	
93	Прыжок в длину с места на результат. Тройные прыжки.	1	
94	Техника и тактика бега на длинные дистанции, техника передачи эстафетной палочки.	1	
95	Развитие выносливости. Бег до 6 мин. Измерение пульса до и после забега.	1	
96	Бег на средние дистанции. Дистанция 1500 м на результат.	1	
97	Техника челночного бега. Челночный бег 3x10 м на результат.	1	
98	Техники метания мяча на дальность. Техника метания мяча с 2-3-х шагов разбега.	1	
99	Метание мяча 300 грамм с разбега на дальность и результат.	1	
100	Техника разбега в прыжках в длину. Прыжки в длину с места на результат.	1	Анализировать реальное состояние дел в учебном классе
101	Техника прыжка в длину с разбега (отталкивание, фаза полета и приземление).	1	
102	Встречная эстафета с палочкой. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	
Раздел Спортивные игры (футбол).		6	
103	Правила техники безопасности во время занятий футболом. Стойка игрока. Перемещения игрока в футболе.	1	
104	Ведение мяча, передачи мяча партнеру разными частями стопы повторить.	1	
105	Жонглирование мячом разными частями тела в футболе. Удары по воротам с разных расстояний и разными способами.	1	

106	Техника ведения мяча носком и внешней частью стопы. Совершенствование изученных элементов. Игровая практика.	1	
107	Совершенствование изученных элементов. Учебно-тренировочная игра футбол.	1	
108	Совершенствование изученных элементов. Учебно-тренировочная игра футбол. Подведение итогов учебного года.	1	

**Тематическое планирование
9 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел Легкая атлетика.		16	
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений. Низкий старт и стартовый разгон.	1	<p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися)</p>
2	Стартовый разгон, прыжки, многоскоки. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движений.	1	
3	Высокий старт, стартовый разгон. Прыжок в длину с места – тестирование. История ГТО.	1	
4	Бег по спринтерской дистанции, финиширование. Бег 60 м с высокого старта на результат.	1	
5	Измерение пульса. Комплекс ГТО. Обязательные виды и виды по выбору.	1	
6	Техника прыжка в длину с разбега. Повторить технический элемент.	1	
7	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат.	1	
8	Техника челночного бега. Челночный бег 3x10 м на результат.	1	
9	Метание мяча 300 грамм с разбега (двух –трех) шагов на дальность.	1	
10	Метание мяча 300 грамм с разбега на дальность и результат.	1	
11	Прыжки, многоскоки. Троеборье.	1	
12	Развитие выносливости. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастные особенности кадетов. Кроссовый бег.	1	
13	Техника бега по кругу, передача эстафетной палочки. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.	1	
14	Бег на длинные дистанции до 2 км на выносливость.	1	
15	Бег на длинные дистанции. Дистанция 1 км на результат.	1	
16	Техника беговых упражнений. Комплекс беговых упражнений, ускорений. Прыжки в длину с места.	1	
Раздел Спортивные игры (футбол).		4	
17	Правила техники безопасности во время занятий футболом. Стойка игрока. Перемещения игрока в футболе.	1	

18	Ведение мяча, передачи мяча партнеру разными частями стопы: «щечкой», «шведой» и подъёмом.	1	
19	Жонглирование мячом разными частями тела в футболе на месте и в движении. Удары по воротам с разных расстояний.	1	
20	Совершенствование изученных элементов. Игровая практика.	1	
Раздел Спортивные игры (баскетбол).		13	<p>Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу.</p> <p>Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов</p>
21	Правила ТБ во время занятий спортивными играми (баскетболом). Передачи различным способом.	1	
22	Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Стойка игрока, перемещения.	1	
23	Техника ловли и бросков б/мяча в парах с разного расстояния от груди, от плеча, из-за головы. Ведение мяча левой и правой рукой на месте и в движении повторить.	1	
24	Передачи и ловля б/мяча с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры.	1	
25	Бросок одной рукой б/мяча в прыжке. Развитие прыгучести.	1	
26	Технические элементы с мячом. Техника перемещений боком, спиной. Передачи в парах разными способами.	1	
27	Техника бросков б/мяча в корзину с разного расстояния. Перехват мяча. Развитие силы.	1	
28	Броски б/мяча в корзину с разного расстояния. Ведение два шага бросок левой, правой. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
29	Ведение два шага бросок левой, правой. Броски б/мяча в корзину с разного расстояния с места и во время ведения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
30	Ловля, вырывание и выбивание б/мяча. Техника и тактика защиты. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1	
31	Взаимодействие игроков. Тактика защиты. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1	
32	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1	
33	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол с применением всех изученных элементов.	1	
Раздел Спортивные игры (волейбол).		13	
34	Правила ТБ во время занятий спортивными играми (волейболом). Стойка игрока. Прием мяча сверху над собой и передачи сверху в парах.	1	
35	Прием мяча сверху над собой, накидывание мяча партнеру на прием сверху, передачи сверху в парах.	1	
36	Стойка игрока. Перемещения. Передачи мяча сверху над собой. Передачи мяча сверху в парах.	1	
37	Техника приема мяча снизу, сверху. Передачи мяча снизу в парах.	1	

38	Передачи мяча сверху в парах. Техника приема мяча снизу, сверху.	1	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.	
39	Передачи мяча в прыжке. Техника приема мяча разными способами.	1		
40	Передачи мяча снизу в парах. Передачи мяча сверху в парах.	1		
41	Передачи мяча через сетку разными способами. Техника нападающего удара.	1		
42	Прием мяча после отскока от сетки. Выполнение подводящих упражнений в разнообразных игровых и соревновательных действиях.	1		
43	Техника прямой верхней подачи. Техника нападающего удара. Техника и тактика игры в волейбол.	1		
44	Техника прямой верхней подачи. Техника нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	1		
45	Технические и тактические действия в игре волейбол. Розыгрыш мяча после подачи. Учебная игра.	1		
46	Техника защитных действий. Учебная игра в волейбол с применением всех разученных технических элементов.	1		
Раздел Гимнастика с элементами акробатики.		17		Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации
47	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	1		
48	Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения: перекат вперед в упор присев, перекат назад.	1		
49	Развитие силовых качеств. Акробатика: кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках.	1		
50	Развитие силовых качеств. Акробатика: кувырок назад в группировке, стойка на лопатках.	1		
51	Акробатика: кувырок вперед, назад, два кувырка вперед слитно.	1		
52	Эстафеты с элементами из гимнастических упражнений, разученных на уроках ФК.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимся требований и просьб учителя.	
53	Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.	1		
54	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их оздоровительной направленностью.	1		
55	Развитие силовых способностей. Силовые виды спорта. Приемы самоконтроля физических нагрузок.	1		
56	Опорные прыжки: техника прыжков через козла. Развитие силовых качеств.	1		
57	Опорные прыжки: прыжки через козла ноги врозь, согнув ноги, ноги под прямым углом.	1		
58	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	1		

59	Упражнения на гибкость. Техника лазанья по канату. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися).	
60	Техника лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
61	Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнение на гибкость – наклон вперед из положения сидя. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах.	1		
62	Упражнения на низкой и высокой перекладине. Висы.	1		
63	Прыжки через короткую скакалку. Тестирование за одну минуту.	1		
Раздел Лыжная подготовка.		18		Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации
64	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Вкапывание. Повороты на лыжах. Передвижение на лыжах.	1		
65	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1		
66	Повороты на месте. Техника ПДХ.	1		
67	Техника одновременного одношажного хода. Дистанция до 2 км.	1		
68	Закрепить технику одновременного одношажного хода (ООХ).	1		
69	Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция до 2 км.	1		
70	Закрепить технику одновременного двухшажного хода (ОДХ).	1		
71	Техника одновременного бесшажного хода. Применение техники одновременного бесшажного хода на старте и финише.	1		
72	Закрепить технику одновременного бесшажного хода (ОБХ). Техника ПДХ.	1		
73	Техника спусков и подъемов на горку. Дистанция 2 км.	1		
74	Техника спусков и подъемов на скорость. Дистанция 2 км.	1		
75	Техника торможения «плугом». Спуск в средней стойке.	1		
76	Техника бега по повороту. Техника поворотов переступанием. Техника ОБХ, техника ОДХ.	1		
77	Зачет на дистанции 2000 метров на лыжах с применением техники разных лыжных ходов, спусков, подъёмов на время.	1		
78	Техника изученных ходов. Дистанция до 3 км на развитие выносливости.	1		
79	Поворот вправо, влево при спусках с горки. Техника ООХ.	1		
80	Преодоление спусков в основной стойке. Техника изученных ходов. Дистанция до 2 км.	1		
81	Преодоление спусков в основной стойке. Техника изученных ходов. Дистанция до 3 км.	1		
Раздел Легкая атлетика.		13		

82	ТБ на уроках л/атлетики. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	1	Анализировать реальное состояние дел в учебном классе
83	Бег 30 м с высокого старта на результат. Легкая атлетика как вид спорта. Новосибирские Олимпийские чемпионы по легкой атлетике.	1	
84	Спринтерский и эстафетный бег. Спринтерский бег на дистанции 60 м на результат.	1	
85	Прыжок в длину с места на результат. Тройные прыжки.	1	
86	Техника и тактика бега на длинные дистанции, техника передачи эстафетной палочки.	1	
87	Развитие выносливости. Бег до 6 мин. Измерение пульса до и после забега.	1	
88	Бег на средние дистанции. Дистанция 1500 м на результат.	1	
89	Техника челночного бега. Челночный бег 3x10 м на результат.	1	
90	Техники метания мяча на дальность. Техника метания мяча с 2-3-х шагов разбега.	1	
91	Метание мяча 300 грамм с разбега на дальность и результат.	1	
92	Техника разбега в прыжках в длину. Прыжки в длину с места на результат.	1	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения, мотивируя их учебно-познавательную деятельность
93	Техника прыжка в длину с разбега (отталкивание, фаза полета и приземление).	1	
94	Встречная эстафета с палочкой. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	
Раздел Спортивные игры (футбол).		5	
95	Правила техники безопасности во время занятий футболом. Стойка игрока. Перемещения игрока в футболе.	1	
96	Ведение мяча, передачи мяча партнеру разными частями стопы повторить.	1	
97	Жонглирование мячом разными частями тела в футболе. Удары по воротам с разных расстояний и разными способами.	1	
98	Техника ведения мяча носком и внешней частью стопы. Совершенствование изученных элементов. Игровая практика.	1	
99	Совершенствование изученных элементов. Учебно-тренировочная игра футбол.	1	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В Сибирском кадетском корпусе 5 оснащенных всем необходимым оборудованием спортивных залов, лыжная база, на улице уроки проводятся с использованием хоккейной коробки для метания и футбола, беговой дорожки 60 метров, стадиона. Большой спортивный зал размещен на 2 этаже первого корпуса образовательного учреждения.

Размер спортивного зала предусматривает выполнение в полном объеме программы по физическому воспитанию и возможность проведения внеурочных спортивных занятий с обучающимися.

Площадь спортивного зала 209,7 кв. м., высота 4,5 м.

При спортивном зале имеется комната для тренеров-24 кв. м., раздевалки для мальчиков-36 кв. м., девочек- 20 кв. м.

Малый спортивный зал размещен на 3 этаже 3-го корпуса образовательного учреждения.

Площадь малого спортивного зала 96 кв. м., высота 2,7м.

При малом спортивном зале имеется тренерская и инвентарная – 24 кв. м. В состав помещений физкультурно-спортивного назначения включены: тренажерный зал –247 кв. м., оборудованный раздевалкой –30 кв. м., душевой – 6 кв. м. с туалетом 3 кв. м.

Информационно-образовательная среда Сибирского кадетского корпуса обеспечивает мониторинг здоровья учащихся. Для этого в кабинете физкультуры имеется компьютер, на котором можно работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры участвует в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Всем учителям физкультуры обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалами образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры включает содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Класс	№ учебника в ФП учебников (2012-2013уч. г.)	Предметная область	Предмет	Авторы учебника	Издательство
5 класс	1.2.7.1.2.1	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	Виленский М.Я., Туревский И.М. Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я.	“Просвещение”
6 класс	1.2.7.1.2.1	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	Виленский М.Я., Туревский И.М. Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я.	“Просвещение”

7 класс	1.2.7.1.2.1	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	Виленский М.Я., Туревский И.М. Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я.	“Просвещение”
8 класс	1.2.7.1.2.	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	Лях В.И.	“Просвещение”
9 класс	1.2.7.1.2.2	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	Лях В.И.	“Просвещение”

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (имеющееся количество) Основная школа	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре. Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)	Д (1)	Находятся в электронном виде
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д (1)	Находятся в электронном виде
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д (1)	Находятся в электронном виде
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы/ Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8-9 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5-7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/VilenskiiFiz-ra 5-7kl/index.html Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд	К (1)	Находятся в библиотеке

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (имеющееся количество) Основная школа	Примечание
	Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд		
	<i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/LahFiz-ra10-11/index.html	(1)	Находятся в библиотеке
	<i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»). <i>Г. А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам!»). <i>Г. А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»). <i>Г. А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)	(1) (1) (отсутствует) (отсутствует)	Находятся в библиотеке
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.	Д (3)	Находятся в библиотеке
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей. Методический журнал для учителей физической культуры и тренеров “Спорт в школе”	Д (1)	Находится в библиотеке
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д(отсутствует)	
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д (1)	Находится на стенде в большом спортивном зале
2.2	Плакаты методические. Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям	Д(отсутствуют)	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения. Фотографии спортсменов школы.	Д (1)	Находятся в библиотеке
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д(отсутствуют)	
3.2	Аудиозаписи. Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников	Д (10)	Находятся на компьютере, электронных носителях
4	Технические средства обучения		
4.1	Радиомикрофон (петличный)	Д (2)	Находится у методиста

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (имеющееся количество) Основная школа	Примечание
4.2	Мегафон	Д (1)	Находится на лыжной базе
4.3	Мультимедийный компьютер. Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио-и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)	Д (1)	Находится у методиста
4.5	Сканер	Д (1)	Находятся у секретарей
4.6	Принтер лазерный	Д (1)	Находятся у секретарей
4.7	Копировальный аппарат	Д (1)	Находятся в тренерской комнате, в комнате инструктора-методиста
4.8	Цифровая видеокамера	Д (1)	Находится у методиста
4.9	Цифровая фотокамера	Д (1)	Находится у методиста
4.10	Мультимедиа проектор	Д (1)	Находятся в нескольких кабинетах
4.11	Экран (на штативе или навесной) Минимальные размеры 1,25 x 1,25	Д (1)	Находятся в нескольких кабинетах
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	Г (6)	Малый зал, зал дзюдо
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г (1)	Малый зал
5.3	Бревно гимнастическое высокое		нет
5.4	Козёл гимнастический	Г (1)	Большой зал
5.5	Конь гимнастический	Г (1)	Большой зал
5.6	Переключатель гимнастический (мужская)	Г (1)	Большой зал
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г (1)	Большой зал
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г (2)	Большой зал, малый зал
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г (9)	Большой зал, малый зал
5.10	Комплект навесного оборудования. В комплект входят переключатель, брус	Г (2)	Малый зал
5.11	Скамья атлетическая наклонная	Г (3)	Тренажерный зал
5.12	Гантели наборные	Г (18)	Тренажерный зал
5.13	Коврик гимнастический	Г (20)	Малый зал
5.14	Акробатическая дорожка	Г(отсутствует)	
5.15	Маты гимнастические	Г (15)	Большой зал, малый зал

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (имеющееся количество) Основная школа	Примечание
5.16	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 5кг)	Г (14)	Большой зал, малый зал
5.17	Мяч малый (теннисный)	К (6)	Большой зал, малый зал
5.18	Скакалка гимнастическая	К (30)	Большой зал, малый зал. Тренажерный зал
5.19	Палка гимнастическая	К (12)	Малый зал
5.20	Обруч гимнастический	К (15)	Большой зал, малый зал
5.21	Коврики массажные	Г(отсутствуют)	
5.22	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д (отсутствует)	
5.23	Сетка для переноса малых мячей	Д (2)	Тренерская комната
Лёгкая атлетика			
5.24	Планка для прыжков в высоту	Д (1)	Малый зал
5.25	Стойка для прыжков в высоту	Д (1)	Малый зал
5.26	Флажки разметочные на опоре	Г (8)	Большой зал
5.27	Лента финишная	Д (1)	Тренерская комната
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места		нет
5.29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д (1)	Тренерская комната
5.30	Номера нагрудные	Г (20)	Тренерская комната
Подвижные и спортивные игры			
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д (6)	Большой зал,
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г (6)	Большой зал
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г (16)	Большой зал
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д (2)	Тренерская комната
5.35	Жилетки игровые с номерами	Г (20)	Большой зал
5.36	Стойки волейбольные универсальные	Д (4)	Большой зал, малый зал
5.37	Сетка волейбольная	Д (2)	Большой зал, малый зал
5.38	Мячи волейбольные	Г (16)	Большой зал
5.39	Табло перекидное	Д (1)	Малый зал
5.40	Ворота для мини-футбола	Г (2)	Малый зал
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	Г (2)	Малый зал
5.42	Мячи футбольные	Г (20)	Большой зал
5.43	Номера нагрудные	Г (20)	Большой зал
5.44	Ворота для ручного мяча	Д(отсутствуют)	
5.45	Мячи для ручного мяча	Г(отсутствуют)	
5.46	Компрессор для накачивания мячей (насос ручной)	Д (2)	Большой зал, малый зал
Туризм			
5.47	Палатки туристические (двухместные)	Г(2)	Кабинет по туризму
	Палатки туристические (четырёхместные)	Г(10)	Кабинет по туризму

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (имеющееся количество) Основная школа	Примечание
5.48	Рюкзаки туристские 80-120 литров	Г (33)	Кабинет по туризму
5.49	Комплект туристский бивуачный	Г (4)	Кабинет по туризму
Измерительные приборы			
5.50	Пульсометр	Г(отсутствует)	
5.51	Шагомер электронный	Г(отсутствует)	
5.52	Комплект динамометров ручных		нет
5.53	Динамометр становой		нет
5.54	Ступенька универсальная (для степ - теста)		нет
5.55	Тонометр автоматический	Д (1)	Медицинский кабинет
5.56	Весы медицинские с ростомером	Д (1)	Медицинский кабинет
Средства первой помощи			
5.57	Аптечка медицинская	Д (2)	Тренерская комната
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой. С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, гимнастические скамейки), туалетами для мальчиков и девочек на этаже		Для урочных занятий, внеурочных, проведения общих спортивных соревнований.
6.2	Спортивный малый игровой зал.		Для проведения урочных и внеурочных занятий
6.3	Спортивный зал «САМБО».		Для проведения урочных и внеурочных занятий
6.4	Спортивный зал «Дзюдо».		Для проведения урочных и внеурочных занятий
6.5	Тренажерный зал		Для проведения урочных и внеурочных занятий
6.6	Зоны рекреации. Для проведения динамических пауз (перемен)		Коридоры СКК.
6.7	Кабинет учителя		Включает в себя рабочие столы, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.8	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. Включает в себя стеллажи, контейнеры		Тренерские комнаты большого и малого спортивного зала
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д (1)	Территория СКК
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д (1)	нет
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д (1)	Установка собирается в малом зале.
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д (1)	Стадион СКК
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д (1)	нет

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (имеющееся количество) Основная школа	Примечание
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д (1)	нет
7.7	Гимнастический городок	Д (1)	Территория у начальной школы СКК
7.8	Лыжная трасса	Д (1)	На территории СКК

Система оценки достижения планируемых результатов

изучения учебного курса физической культуры.

Содержанием комплексного контроля достижения планируемых результатов является оценка и анализ следующих видов подготовленности учащихся:

- теоретической (оценка сформированности теоретических знаний обучающихся)
- кондиционной (оценка уровня физических способностей (качеств) обучающихся)
- координационной (оценка уровня развития ловкости обучающихся)
- технической (оценка степени сформированности технических умений и навыков обучающихся)
- функциональной (оценка уровня морфофункциональных возможностей организма обучающихся)

В физическом воспитании выделяют следующие виды контроля по всем вышеуказанным видам подготовленности: **предварительный, текущий и итоговый**, в свою очередь все виды контроля имеют собственные критерии оценки.

Предварительный контроль можно осуществлять с целью выявления начального уровня подготовленности (по всем разделам), тогда он оценивается (для учителя – «зачтено», «не зачтено») исключительно для понимания стартовых позиций, отметки учащимся не выставляются.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью определения эффективности процесса обучения.

Итоговый контроль включает в себя оценку освоения видов подготовленности.

Общий (плановый) контроль проходит после изучения каждого раздела (элементов того или иного вида спорта) на последнем – контрольном этапе обучения двигательным действиям, после получения теоретических сведений об изучаемых элементах и решения всех задач обучения: повторения (восстановления предыдущего двигательного опыта), разучивания основы и деталей техники, закрепления (четкого и слитного выполнения основы и всех деталей техники), совершенствования (выполнения изученного двигательного действия в усложненных, игровых или соревновательных условиях). Возможно, либо проведение контроля во всех трёх составляющих на одном уроке для одного или нескольких учащихся (индивидуальным или групповым методом), либо проведение каждой составляющей контроля на отдельном уроке, но со всеми учащимися (поточным или фронтальным методом).

Выборочный (текущий) контроль ведется на каждом уроке.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками. Способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (различные виды ловкости).

Оценивание подготовленности по физической культуре несёт в себе не только оценочную, но и стимулирующую и воспитательную функцию. Оценивание осуществляется с учётом темпа (динамики развития физических качеств за определённый период времени)

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает личностный прирост в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы, освоенным за четверть: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, элементы баскетбола, волейбола и футбола – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, оценок за освоение знаний по темам, выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти, при этом преимущественное значение имеют оценки за приобретённые умения и навыки осуществлять двигательную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

Контроль за теоретической подготовленностью (основам знаний) осуществляется двумя способами: устно (опрос) или письменно (тест).

Устный ответ оценивается по следующим критериям:

«удовлетворительно» - обучающийся владеет от 50 до 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне (т.е. оценивается то чему ученик должен научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре),

- отвечает по предложенному учителем плану, с наводящими вопросами,
- либо в его ответе по собственному плану отсутствует логическая последовательность;
- имеются пробелы в знании материала (менее 50%), не препятствующие успешному дальнейшему его изучению
- нет должной аргументации;
- нет опоры на собственный опыт.

искажил сущность излагаемого материала, нарушил последовательность и логичность, но может привести практические примеры.

«неудовлетворительно» - обучающийся владеет менее 50% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне;

- не понимает сущности изучаемого материала;

- не может привести практических примеров использования изученного.

«хорошо» - обучающийся владеет 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне, кроме того обучающийся владеет от 50% до 75% знаниями по изучаемому разделу на повышенном уровне (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре),

- обучающийся понимает сущность изучаемого материала, логично его излагает с использованием конкретных примеров;

- применяет материал в собственном опыте самостоятельно на практике.

«отлично» - обучающийся владеет 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне, кроме того обучающийся владеет от 75% до 100% знаниями по изучаемому разделу на повышенный уровень (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре),

- обучающийся понимает сущность изучаемого материала, логично и полно его излагает с использованием конкретных примеров;

- демонстрирует глубокое понимание сущности материала;

- применяет материал в собственном опыте самостоятельно на практике.

Письменный ответ – тестирование, имеют большое разнообразие форм и поддающиеся количественной оценке.

Темы контрольных тестирований: 1. Гимнастика, 2. Лёгкая атлетика, 3. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, 4. Лыжная подготовка;

Задания в тестах бывают:

- закрытой формы (выбор одного из правильных ответов из нескольких предложенных; открытой формы (дополнение основы собственной формулировкой ответа);
- на установление соответствий между элементами двух множеств, представленных в списках;
- на установление правильной последовательности каких-либо сведений.

Задания по уровню сложности: не менее 70% - базовый уровень, 20-30% повышенный, 10% могут быть включены задания высокого уровня (не обязательные для выполнения, рассчитанные на выявление одаренных обучающихся)

Письменные тесты оцениваются с помощью ключей по следующей схеме:

«удовлетворительно» - обучающийся ответил правильно на 50-100% заданий базового уровня;

«неудовлетворительно» - обучающийся ответил менее чем на 50% заданий базового уровня.

«хорошо» - обучающийся ответил правильно на 100% заданий базового уровня и выполнил верно до 75% заданий повышенного уровня

«отлично» - обучающийся ответил правильно на 100% заданий базового уровня и выполнил от 75% до 100% заданий повышенного уровня;

- имеет творческий потенциал для участия в Олимпиаде по физической культуре, НПК в области здоровьесбережения.

Контроль за кондиционной подготовленностью осуществляется с помощью тестов, оценивающих развитие двигательных качеств. В кадетском корпусе внедрена эта система мониторинга физической подготовленности и физического развития (см. Приложение). Оценка кондиционной подготовленности осуществляется по специальной таблице по возрастным и половым параметрам, где уровень физической подготовленности оценивается, у обучающихся 1 и 2 группы здоровья по следующим критериям:

«неудовлетворительно» - нет личного прироста, без объективных причин

«удовлетворительно» - личный прирост показателей физической подготовленности

«хорошо» - общий уровень физической подготовленности - выше среднего уровня; средний уровень, с личным приростом не менее 10%;

«отлично» - общий уровень физической подготовленности - высокий или выше среднего уровня, с личным приростом не менее 10%.

Контроль за технической подготовленностью (степени сформированности технических умений и навыков обучающихся) осуществляется у всех обучающихся, не имеющих ограничений в изучении оцениваемого двигательного действия (элемента вида спорта).

«неудовлетворительно» - двигательное действие не выполнено без объективных причин.

«удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но неуверенно или напряжённо;

«хорошо» - двигательное действие выполнено правильно и уверенно (заданным способом), но недостаточно легко и чётко; наблюдается скованность движений;

«отлично» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), уверенно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко;

- обучающийся демонстрирует его выполнение в изменённых (усложнённых условиях)

- владеет техникой обучения двигательному действию.

Контроль за уровнем развития координационной подготовленностью осуществляется по итогам контроля за технической подготовленностью в отдельных двигательных действиях или элементах изучаемых видов спорта. Оценка координационной и технической подготовленности осуществляется у всех обучающихся, в тех двигательных действиях к которым они не имеют противопоказаний.

«неудовлетворительно» - менее 50% изучаемых за четверть двигательных действий (элементов видов спорта) базового уровня освоены в полном объёме, обучающийся не может осуществлять их даже при помощи учителя;

«удовлетворительно» - 50% - 100% изучаемых за четверть двигательных действий (элементов видов спорта) базового уровня (освоены в полном объёме, обучающийся может осуществлять их только под контролем учителя);

«хорошо» - 100 % базового уровня изучаемых за четверть двигательных действий (элементы видов спорта) освоены в полном объёме, обучающийся может осуществлять их самостоятельно, кроме того обучающийся владеет до 75% навыков в изучаемом разделе на повышенном уровне (т.е. оценивается то, чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области технических навыков по физической культуре),

- не владеет техникой обучения изученных двигательных действий

«отлично» - обучающийся владеет 100% навыков в изучаемом разделе на базовом уровне, кроме того обучающийся владеет от 75% до 100% умений в изучаемом разделе на повышенном уровне (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области технических навыков по физической культуре).

Контроль за уровнем функциональной подготовленности осуществляется после овладения техникой выполнения двигательного действия (элемента вида спорта) у обучающихся 1 и 2 группы здоровья по нормативам изучаемых видов спорта по таблице «Примерные требования к функциональной (двигательной) подготовленности обучающихся»

Гимнастика: гибкость, координационную, силовую подготовленность;

Лёгкая атлетика: скоростную, скоростно-силовую подготовленность, выносливость;

Подвижные и спортивные игры: ловкость;

Лыжная подготовка: выносливость.

«неудовлетворительно» - отказ от выполнения задания без объективных причин.

«удовлетворительно» - выполнено в полном объёме без учёта цифровых показателей от 50% до 100% освоенных за четверть двигательных действий (элементов видов спорта) базового уровня, обучающийся может осуществлять их только под контролем учителя;

«хорошо» и «отлично» - выставляется обучающемуся основной физкультурной группы достигшим определенного уровня освоения двигательного действия (т.е. – показавшему результат не ниже приведённого в таблице «Примерные требования к функциональной (двигательной) подготовленности обучающихся»).

Точная количественная оценка результатов упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Примерные требования к двигательной подготовленности

№ п/п	Контрольные нормативы	Класс	Физические способности	Нормативы					
				5	4	3	5	4	3
				юноши			девушки		
1.1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	5	Координационно-скоростные	8.9	9.5		9.4	10.1	
		6		8.7	9.3		9.2	9.9	
		7		8.5	9.1		9.1	9.7	
		8		8.2	8.8		9.0	9.6	
		9		7.9	8.4		8.8	9.5	
1.2.	Бег 30 м (сек)	5	Скоростные	5.6	6.1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5.8	6.2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
		6		5.4	5.9		5.6	6.1	
		7		5.3	5.8		5.5	6.0	
		8		5.2	5.6		5.4	5.9	
		9		5.0	5.4		5.3	5.8	
1.3.	Бег 60 м (сек)	5		10.8	11.5		11.0	11.5	
		6		10.1	11.0		10.5	11.0	
		7		9.6	10.5		10.3	10.8	
		8		9.2	10.1		10.0	10.5	
		9		8.8	9.7		9.8	10.4	
1.4.	Бег 1000 м (сек)	5	Выносливость	6.00	7.00		7.00	8.00	
		6		5.40	6.00		6.00	7.00	
		7		5.20	5.40		5.40	6.00	
		8		5.00	5.20		5.20	5.40	

		9		4.40	5.00		5.00	5.20
1.5.	Бег 1500 м (сек) Бег 2000 м (сек)	5		-	б/в		-	б/в
		6		7.30	8.00		8.00	8.30
		7		7.00	7.45		7.30	8.15
		8		10.0	10.4		11.0	12.4
		9		9.20	10.2		10.3	12.1
1.6.	6-ти минутный бег (м)	5		1200	1100		1025	825
		6		1250	1075		1075	875
		7		1300	1100		1100	920
		8		1350	1150		1150	970
		9		1400	1200		1200	1020
2.1.	Прыжки в длину с места (см)	5	Скоростно-силовые	150	140		140	130
		6		165	150		150	140
		7		180	160		160	150
		8		200	170		165	150
		9		210	175		170	150
2.2.	Прыжки в длину с разбега (см)	5	Скоростно-силовые	320	280		280	240
		6		350	300		300	255
		7		370	320		330	265
		8		390	340		340	270
		9		410	360		350	280
2.3.	Прыжки в высоту с разбега (см)	5		100	85		95	75
		6		110	95		00	85
		7		115	100		05	90
		8		120	105		05	90
		9		125	110		110	90
3.	Метание мяча 150 гр.(м)	5	Скоростно-силовые	34	25		20	14
		6		36	28		23	17
		7		39	31		26	18
		8		42	32		25	19
		9		45	33		26	20
4.	Ходьба на лыжах 1км (мин,сек) Ходьба на лыжах 2км (мин,сек) Ходьба на лыжах 2км (мин,сек) Ходьба на лыжах 3км (мин,сек) Ходьба на лыжах 3км (мин,сек)	5	Выносливость	6.51	7.2		7.15	8.50
		6		14.1	14.4		14.4	15.1
		7		13.3	14.1		14.1	14.4
		8		18.3	19.4		20.3	22.0
		9		17.4	18.3		19.4	21.0
5.	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (раз)	5	Силовые	4	2		14	8
		6		5	3		16	10
		7		7	4		18	12
		8		8	5		19	14
		9		9	6		20	15