

Согласовано:

Зам. директора по УВР

Сарф
«01» 09 Чернышева Д.А.
2016 г.

Утверждаю:
Директор МКОУ «ООШ № 29»
Л.В. Рябухина
«01» 09 2016 г.
Приказ от 01.09.2016 № 1/12



**Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
на уровень основного общего образования**

5 - 9 классы ФК ГОС

Разработала: учитель физической культуры
Адеев С.А.

Содержание учебного предмета

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Основы физической культуры и здорового образа жизни

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

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.

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

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
Основы туристской подготовки.
Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. **ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ**. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: **СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА**, бег на короткие, средние и **ДЛИННЫЕ** дистанции, **БАРЬЕРНЫЙ**, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, **ФУТБОЛЕ**, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Тематическое планирование
5 класс**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Знания о физической культуре	1
1/1	Олимпийские игры древности.	1
	Легкая атлетика	14
	<i>Беговые упражнения</i>	8
2/1	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1
3/2	Ускорение с высокого старта	1
4/3	Бег на результат 60 м	1
5/4	Высокий старт	1
6/5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
7/6	Кроссовый бег	1
8/7	Бег 1000 м	1
9/8	Челночный бег	1
	<i>Прыжковые упражнения</i>	3
10-12/1-3	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	3
	<i>Метание малого мяча</i>	3
13/1	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
14/2	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1
15/3	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
	Спортивные игры	12
	<i>Баскетбол</i>	12
16/1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
17/2	Остановка двумя шагами и прыжком	1
18/3	Повороты без мяча и с мячом	1

19/4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
20/5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
21/6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
22/7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
23/8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
24/9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
25/10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1
26/11	Вырывание и выбивание мяча	1
27/12	Игра по упрощенным правилам	1
	Знания о физической культуре	1
28/1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
	Гимнастика с основами акробатики	20
	Организуящие команды и приёмы	2
29/1	Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
30/2	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1
	Акробатические упражнения и комбинации	9
31-32/1-2	Кувырок вперед и назад	2
33-34/3-4	Стойка на лопатках	2
35-37/5-7	Акробатическая комбинация	3
38-39/8-9	Ритмическая гимнастика	2
	Опорные прыжки	3
40-42/1-3	Опорный прыжок	3
	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	3

	<i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).</i>	
43/1	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)	1
44/2	Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).	1
45/3	Зачетная комбинация	1
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i>	3
46-48/1-3	Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки)	3
	<i>Знания о физической культуре</i>	1
49/1	Физическое развитие человека	1
	<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</i>	12
50-51/1-2	Попеременный двушажный ход	2
52-53/3-4	Одновременный бесшажный ход	2
54-55/5-6	Подъём "полуёлочкой"	2
56-57/7-8	Торможение "плугом"	2
58-59/9-10	Повороты переступанием	2
60-61/11-12	Передвижение на лыжах до 3 км	2
	<i>Спортивные игры</i>	17
	<i>Баскетбол</i>	6
62/1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
63/2	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
64/3	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
65/4	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1

66/5	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
67/6	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
	Футбол	6
68/1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
69/2	Ведение мяча по прямой.	1
70/3	Удары по воротам;	1
71-72/4-5	Комбинации из освоенных элементов техники.	2
73/6	Игра по упрощенным правилам.	1
	Волейбол	5
74/1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
75/2	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
76-78/3-5	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	3
	Знания о физической культуре	1
79/1	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	1
	Волейбол	7
80-83/1-3	Прием и передача мяча сверху двумя руками	3
84-86/4-6	Нижняя прямая подача	3
87/7	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
	Плавание	2
88/1	Правила техники безопасности на занятиях плаванием	1
89/2	Название упражнений и основные признаки техники плавания	1
	Легкая атлетика	14
	Беговые упражнения	8
90/1	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1
91/2	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1

92/3	Скоростной бег до 40 м	1
93/4	Бег на результат 60 м	1
94/5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
95/6	Кроссовый бег	1
96/7	Бег 1000 м	1
97/8	Челночный бег	1
	Прыжковые упражнения	3
98-100/1-3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	3
	Метание малого мяча	3
101/1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1
102/2	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1
103/3	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
	Резерв	2
	Всего:	105
№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Основы знаний о физической культуре	1
1/1	Организация и проведение занятий физической культурой. История физической культуры.	1
	Легкая атлетика	15
2/1	Тестирование по физической подготовке. Базовые понятия физической культуры.	1
3/2	Высокий старт, стартовое ускорение.	1
4/3	Спринтерский бег Высокий старт, стартовое ускорение.	1
5/4	Спринтерский бег, прыжок в длину с/места.	1
6/5	Спринтерский бег, прыжок в длину с/места.	1
7/6	Спринтерский бег, прыжок в длину с/места. Бег 60м	1
8/7	Прыжок в длину с/места. Спринтерский бег	1

6 класс

9/8	Бег на средние дистанции. Упражнения общей физической подготовки.	1
10/9	Бег на средние дистанции	1
11/10	Метание мяча на дальность, бег на средние дистанции	1
12/11	Бег до 6 мин., метание мяча.	1
13/12	Бег до 6 мин., метание мяча.	1
14/13	Бег до 6 мин., метание мяча.	1
15/14	Бег до 6 мин. Метание мяча на дальность.	1
16/15	Бег до 6 мин.	1
	Основы знаний о физической культуре	1
17/1	История физической культуры	1
	Кроссовый бег	7
18/1	Бег 6 минут. Равномерный бег в сочетании с ходьбой.	1
19/2	Равномерный бег в сочетании с ходьбой, бег 6 мин	1
20/3	Равномерный бег в сочетании с ходьбой.	1
21/4	Равномерный бег в сочетании с ходьбой.	1
22/5	Равномерный бег в сочетании с ходьбой. Бег на 1000м.	1
23/6	Равномерный бег в сочетании с ходьбой. Бег на 1000м.	1
24/7	Бег на 1000м. Базовые понятия физической культуры.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
25/1	Организация и проведение занятий физической культурой	1
	Физическое совершенствование	1
26/1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
	Основы знаний о физической культуре	1
27/1	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
28/1	Организация и проведение занятий физической культурой	1
	Баскетбол	10

29/1	Стойки, передвижения игрока в баскетболе. История физической культуры.	1
30/2	Стойки, передвижения игрока.	1
31/3	Стойки, передвижения игрока.	1
32/4	Передача, ловля, броски б/мяча.	1
33/5	Передача, ловля, броски б/мяча.	1
34/6	Передача, ловля, броски б/мяча.	1
35/7	Передача, ловля, броски б/мяча.	1
36/8	Игра по упрощенным правилам.	1
37/9	Игра по упрощенным правилам.	1
38/10	Игра по упрощенным правилам. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
	Основы знаний о физической культуре	1
39/1	История физической культуры	1
	Волейбол	9
40/1	Стойки, передвижения игрока в волейболе.	1
41/2	Стойки, передвижения игрока.	1
42/3	Стойки, передвижения игрока.	1
43/4	Стойки, передвижения игрока.	1
44/5	Передача, прием мяча. Подача.	1
45/6	Передача, прием мяча. Подача.	1
46/7	Передача, прием мяча. Подача.	1
47/8	Передача, прием мяча. Нижняя прямая подача.	1
48/9	Игра по упрощенным правилам. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Основы знаний о физической культуре	1
49/1	Организация и проведение занятий физической культурой Физическая культура человека	1
	Лыжные гонки	16
50/1	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1
51/2	Совершенствование безшажного хода. Освоение техники лыжных ходов.	1

52/3	Совершенствование и освоение техники лыжных ходов.	1
53/4	Передвижение с чередованием ходов. Совершенствование и освоение техники лыжных ходов.	1
54/5	Преодоление трамплинов. Освоение техники лыжных ходов.	1
55/6	Повороты на месте. Освоение техники лыжных ходов.	1
56/7	Повороты в движении. Освоение техники лыжных ходов.	1
57/8	Подъемы и спуски. Освоение техники лыжных ходов.	1
58/9	Торможение «упором». Освоение техники лыжных ходов.	1
59/10	Освоение техники лыжных ходов.	1
60/11	Прохождение дистанции. Освоение техники лыжных ходов.	1
61/12	Передвижение с чередованием ходов. Освоение техники лыжных ходов.	1
62/13	Освоение техники лыжных ходов.	1
63/14	Освоение техники лыжных ходов.	1
64/15	Освоение техники лыжных ходов.	1
65/16	Техника лыжных ходов. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
	Знания о физической культуре	1
66/1	Физическая культура человека	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование	1
67/1	Организация и проведение занятий физической культурой. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
	Гимнастика	5
68/1	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1
69/2	Строевые упражнения.	1
70/3	Прикладные упражнения Строевые упражнения.	1
71/4	Прикладные упражнения. Лазанье по гимнастической стенке.	1
72/5	Прикладные упражнения.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
73/1	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1

	Гимнастика	11
74/1	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1
75/2	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1
76/3	Опорный прыжок, Упражнения на гимнастической скамейке.	1
77/4	Ритмическая гимнастика Опорный прыжок.	1
78/5	Акробатика.	1
79/6	Акробатика. Кувырки вперед, назад.	1
80/7	Акробатика. Лазание.	1
81/8	Акробатика. Лазание.	1
82/9	Акробатика. Переворот в сторону	1
83/10	Акробатика. Акробатическая комбинация.	1
84/11	Прикладные упражнения.	1
	Знания о физической культуре	1
85/1	Базовые понятия физической культуры	1
	Лёгкая атлетика	6
86/1	Низкий старт, стартовый разгон.	1
87/2	Низкий старт, стартовый разгон.	1
88/3	Низкий старт, Финиширование	1
89/4	Бег 60 м.	1
90/5	Эстафетный бег.	1
91/6	Эстафетный бег. Бег по дистанции.	1
	Знания о физической культуре	1
92/1	Физическая культура человека	1
	Лёгкая атлетика	9
93/1	Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1
94/2	Прыжок в длину с места.	1
95/3	Прыжок в длину с места.	1

96/4	Метание м/мяча на дальность	1
97/5	Метание м/мяча на дальность	1
98/6	Метание м/мяча на дальность	1
99/7	Метание м/мяча на дальность.	1
100/8	Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Оценка эффективности занятий физической культурой.	1
101/9	Тестирование физических качеств	1
	Упражнения культурно-этнической направленности	1
102/1	Элементы техники национальных видов спорта.	1
	Резерв	3
	Всего:	105

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
1/1	Организация и проведение занятий физической культурой	1
	Легкая атлетика – 17ч.	17
2/1	Тестирование по физической подготовке.	1
3/2	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт, стартовый разбег	1
4/3	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт, стартовый разбег.	1
5/4	Овладение техникой спринтерского бега и техники прыжка в длину с места	1
6/5	Тестирование физических способностей. Бег на 60м.	1
7/6	Овладение техникой бега на средние дистанции.	1
8/7	Упражнения общей физической подготовки.	1

9/8	Овладение техникой длительного бега и техники прыжка в длину с места	1
10/9	Овладение техникой длительного бега	1
11/10	Тестирование физических способностей. Прыжок в длину с места.	1
12/11	Овладение техникой длительного бега	1
13/12	Овладение техникой длительного бега	1
14/13	Тестирование физических способностей. Бег 6 мин.	1
15/14	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
16/15	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
17/16	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
18/17	Тестирование физических способностей. Метание мяча на дальность.	1
	Знания о физической культуре	1
19/1	Физическая культура человека.	1
	Кроссовый бег	5
20/1	Кроссовый бег. Упражнения общей физической подготовки.	1
21/2		1
22/3	Кроссовый бег.	1
23/4	Тестирование физических способностей. Бег на 1000 м.	1
24/5	Бег по пересечённой местности с преодолением препятствий.	1
	Упражнения культурно-этнической направленности	2
25/1	Элементы техники национального вида спорта.	1
26/2		1
	Знания о физической культуре	1
27/1	Основные признаки техники плавания.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
28/1	Организация и проведение занятий физической культурой.	1
	Знания о физической культуре	1
29/1	История физической культуры	1
	Баскетбол	9

30/1	Передвижения и остановки	1
31/2	Передачи, ведение мяча. Броски мяча.	1
32/3	Комбинации из освоенных элементов: ведение, ловля, передача, броски..	1
33/4	Развитие физических качеств. Комбинации из освоенных элементов.	1
34/5	Действия в нападении и защите. Сочетание приемов	1
35/6	Действия в нападении и защите Сочетание приемов ведения.	1
36/7	Действия в нападении и защите Сочетание приемов в бросках.	1
37/8	Действия в нападении и защите. Штрафной бросок.	1
38/9	Командные действия. Игра по упрощенным правилам.	1
	Волейбол	9
39/1	Техника игры в защите и нападении. Базовые понятия о физической культуре	1
40/2	Техника игры в защите и нападении. Стойки игрока.	1
41/3	Техника игры в защите и нападении. Передвижения игрока	1
42/4	Техника игры в защите и нападении. Нижняя прямая подача.	1
43/5	Техника игры в защите и нападении.	1
44/6	Техника игры в защите и нападении. Приём мяча, отраженного сеткой.	1
45/7	Техника игры в защите и нападении.	1
46/8	Командные действия. Игра по упрощенным правилам.	1
47/9	Командные действия. Игра по упрощенным правилам.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2
48/1	Организация и проведение занятий физической культурой.	1
49/2		1
	Лыжные гонки	17
50/1	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование техники ранее освоенных ходов.	1
51/2	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход.	1
52/3	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход	1
53/4	Освоение техники лыжных ходов. Чередование лыжных ходов.	1

54/5	Освоение техники лыжных ходов. Чередование лыжных ходов.	1
55/6	Освоение техники лыжных ходов. Повороты.	1
56/7	Освоение техники лыжных ходов	1
57/8	Освоение техники лыжных ходов. Способы перешагивания и перелезания.	1
58/9	Освоение техники лыжных ходов. Упражнения на развитие выносливости.	1
59/10	Освоение техники лыжных ходов. Спуски.	1
60/11	Освоение техники лыжных ходов	1
61/12	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции.	1
62/13	Освоение техники лыжных ходов.	1
63/14	Освоение техники лыжных ходов	1
64/15	Освоение техники лыжных ходов	1
65/16	Освоение техники лыжных ходов. Эстафеты.	1
66/17	Упражнения общей физической подготовки.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
67/1	Организация и проведение занятий физической культурой.	1
	Гимнастика	2
68/1	Строевые упражнения. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
69/2	Строевые упражнения. Подтягивание.	1
	Знания о физической культуре	1
70/1	Базовые понятия физической культуры.	1
	Гимнастика	4
71/1	Строевые упражнения. Упражнения общей физической подготовки.	1
72/2	Опорный прыжок. Упражнения общей физической подготовки.	1
73/3	Упражнения общей физической подготовки.	1
74/4	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	Знания о физической культуре	1

75/1	Базовые понятия физической культурой.	1
	Гимнастика	8
76/1	Передвижения по гимнастической лавочке.	1
77/2	Акробатика. Кувырок вперед.	1
78/3	Акробатика. Кувырок назад	1
79/4	Упражнения общей физической подготовки на развитие гибкости.	1
80/5	Акробатика. Упражнения на гимнастической скамейке	1
81/6	Акробатика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
82/7	Акробатика. Переворот в сторону (колесо).	1
83/8	Гимнастика. Элементы хореографии и ритмической гимнастики.	1
	Физическое совершенствование	1
84/1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
85/1	Организация и проведение занятий физической культурой.	1
	Кроссовый бег	7
86/1	Бег с равномерной скоростью.	1
87/2	Бег с равномерной скоростью.	1
88/3	Бег по пересечённой местности.	1
89/4	Овладение техникой длительного бега.	1
90/5	Бег по пересечённой местности.	1
91/6	Бег с равномерной скоростью.	1
92/7	Гладкий бег. Упражнения общей физической подготовки.	1
	Лёгкая атлетика	9
93/1	Низкий старт, стартовый разгон. Базовые понятия о физической культуре.	1
94/2	Низкий старт, стартовый разгон.	1
95/3	Гладкий бег. Бег 60 м.	1
96/4	Эстафетный бег. Передачи эстафетной палочки.	1
97/5	Эстафетный бег. Упражнения общей физической подготовки.	1

98/6	Прыжок в длину с места. Упражнения общей физической подготовки	1
99/7	Овладение техникой метания мяча и прыжков в длину.	1
100/8		1
101/9	Тестирование по физической подготовке.	1
	Упражнения культурно-этнической направленности	1
102/1	Элементы техники национальных видов спорта	1
	Резерв	3
	Всего:	105

8 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
1/1	Организация и проведение занятий физической культурой.	1
	Легкая атлетика	15
2/1	Тестирование по физической подготовке	1
3/2	Низкий старт. Стартовый разгон и бег на дистанции. Прыжок в длину с места.	1
4/3	Овладение техникой спринтерского бега.	1
5/4	Овладение техникой спринтерского бега.	1
6/5	Бег с равномерной скоростью. Прыжок в длину с/места.	1
7/6	Совершенствование техники прыжковых упражнений.	1
8/7	Бег с равномерной скоростью. Прыжок в длину с места.	1
9/8	Бег с равномерной скоростью	1
10/9	Упражнения общей физической подготовки.	1
11/10	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	1
12/11	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	1
13/12	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	1
14/13	Овладение техникой длительного бега.	1
15/14	Овладение техникой длительного бега.	1

16/15	Метание малого мяча на дальность.	1
	Физическое совершенствование	1
17/1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
	Кроссовый бег	5
18/1	Высокий старт.	1
19/2	Бег с равномерной скоростью.	1
20/3	Овладение техникой длительного бега.	1
21/4	Овладение техникой длительного бега.	1
22/5	Тестирование физических способностей.	1
	Знания о физической культуре	1
23/1	Основные способы плавания.	1
	Кроссовый бег	4
24/1	Бег с равномерной скоростью. Прикладные упражнения.	1
25/2	Прикладные упражнения.	1
26/3	Прикладные упражнения.	1
27/4	Прикладные упражнения.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
28/1	Организация и проведение занятий физической культурой.	1
	Баскетбол	10
29/1	Технико-тактические действия в защите и в нападении. Ведение мяча с изменением скорости	1
30/2	Ведение мяча с изменением направления.	1
31/3	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1
32/4	Освоение техники владения мячом.	1
33/5	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1
34/6	Тестирование физических способностей.	1
35/7	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1
36/8	Закрепление техники владения мячом. Штрафной бросок.	1

37/9	Закрепление техники владения мячом. Броски мяча в кольцо.	1
38/10	Технико-тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра.	1
	Волейбол	10
39/1	Технико-тактические действия в защите и в нападении. Передача мяча над собой.	1
40/2	Освоение техники приёма и передач мяча: отбивание мяча кулаком через сетку	1
41/3	Освоение техники приёма и передач мяча: передача мяча.	1
42/4	Освоение техники приёма и передач мяча: прямой нападающий удар.	1
43/5	Освоение техники приёма и передач мяча: нижняя прямая подача.	1
44/6	Освоение техники приёма и передач мяча: приём подачи.	1
45/7	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1
46/8	Технико-тактические действия в защите и в нападении. Комбинация из элементов.	1
47/9	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1
48/10	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
49/1	Организация и проведение занятий физической культурой.	1
	Физическое совершенствование	1
50/1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
	Лыжные гонки	15
51	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование техники ранее изученных ходов.	1
52	Подъёмы, повороты и торможения.	1
53	Переход с одного лыжного хода на другой.	1
54	Прохождение дистанции с чередованием лыжных ходов.	1
55	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.	1
56	Освоение техники лыжных ходов	1
57	Освоение техники лыжных ходов. Спуск в средней стойке.	1
58	Освоение техники лыжных ходов. Подъёмы.	1
59	Освоение техники лыжных ходов. Повороты.	1
60	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение учебных дистанций с чередованием	1

	ЛЫЖНЫХ ХОДОВ	
61	Освоение техники лыжных ходов	1
62	Освоение техники лыжных ходов	1
63	Освоение техники лыжных ходов. Дистанции 1 км	1
64	Освоение техники лыжных ходов. Дистанции 3 и 5 км	1
65	Освоение техники лыжных ходов.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2
66/1	Организация и проведение занятий физической культурой.	1
67/2		1
	Знания о физической культуре	1
68/1	Физическая культура и спорт в современном обществе.	1
	Гимнастика	14
69/1	Освоение акробатических упражнений. Длинный кувырок вперёд.	1
70/2	Освоение акробатических упражнений. Мост, стойка на голове.	1
71/3	Освоение акробатических упражнений.	1
72/4	Освоение акробатических упражнений. Кувырок назад.	1
73/5	Освоение акробатических упражнений. Кувырки из различных исходных положений.	1
74/6	Упражнения общей физической подготовки.	1
75/7	Акробатика. Подтягивание из положения вис лежа и из положения вися.	1
76/8	Акробатика. Произвольная комбинация.	1
77/9	Акробатика. Ритмическая гимнастика и хореография.	1
78/10	Упражнения общей физической подготовки.	1
79/11	Упражнения общей физической подготовки	1
80/12	Акробатика. Опорный прыжок.	1
81/13	Акробатика. Передвижение по гимнастической лавочке.	1
82/14	Акробатика. Произвольная комбинация.	1
	Знания о физической культуре	1
83/1	Базовые понятия о физической культуре.	1

	Физическое совершенствование	1
84/1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2
85/1	Организация и проведение занятий физической культурой.	1
86/2	Организация и проведение занятий физической культурой	1
	Кроссовый бег	4
87/1	Бег с равномерной скоростью.	1
88/2	Бег с равномерной скоростью.	1
89/3	Бег с равномерной скоростью.	1
90/4	Бег с равномерной скоростью.	1
	Знания о физической культуре	1
91/1	Физическая культура человека.	1
	Лёгкая атлетика	5
92/1	Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений.	1
93/2	Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений.	1
94/3	Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений.	1
95/4	Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений.	1
96/5	Совершенствование техники беговых упражнений.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
97/1	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1
	Лёгкая атлетика	2
98/1	Тестирование физических способностей.	1
99/2	Тестирование по физической подготовке.	1
	Упражнения культурно-этнической направленности	1
100/1	Элементы техники национальных видов спорта.	1
	Физическое совершенствование	2
101/1	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	1
102/2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	1

	Резерв	3
	Всего:	105

9 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
1/1	Организация и проведение занятий физической культурой.	1
	Легкая атлетика	16
2/1	Тестирование физической подготовки.	1
3/2	Спортивная ходьба. Овладение техникой спринтерского бега.	1
4/3	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
5/4	Тестирование физических способностей. Бег 60м.	1
6/5	Упражнения общей физической подготовки.	2
7/6		
8/7	Тестирование физических способностей. Прыжок в длину с места.	1
9/8	Спортивная ходьба. Овладение техникой длительного бега.	1
10/9	Овладение техникой длительного бега. Упражнения специальной подготовки.	2
11/10		
12/11	Комплекс силовых упражнений по методу круговой тренировки.	2
13/12		
14/13	Тестирование физических способностей. Бег 6 минут.	1
15/14	Овладение техникой метания малого мяча на дальность и в цель.	2
16/15		
17/16	Тестирование физических способностей. Метание мяча на дальность.	1
	Знания о физической культуре	1
18/1	Физическая культура и спорт в современном обществе.	1
	Кроссовый бег	6
19/1	Прикладные упражнения. Бег с равномерной скоростью.	1

20/2	Прикладные упражнения. Бег с равномерной скоростью.	1
21/3	Прикладные упражнения. Полоса препятствий.	1
22/4	Прикладные упражнения.	1
23/5	Бег с равномерной скоростью.	1
24/6	Тестирование физических способностей. Бег 1000м.	1
	Знания о физической культуре	3
25/1	Базовые понятия о физической культуре.	1
26/2	Физическая культура человека.	1
27/3	Основные признаки техники плавания	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
28/1	Организация и проведение занятий физической культурой.	1
	Баскетбол	9
29/1	Овладение техникой передвижений, остановок, ловли, бросков.	1
30/2	Освоение техники передачи, ведения, бросков мяча.	1
31/3	Сочетание приемов передач, ведения и бросков	1
32/4	Действия в нападении и защите.	1
33/5	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1
34/6	Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
35/7	Взаимодействие трех игроков в нападении. Командные действия.	1
36/8	Нападение быстрым прорывом. Командные действия.	1
37/9	Командные действия. Учебная игра.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
38/1	Организация и проведение занятий физической культурой.	1
	Волейбол	9
39/1	Техника игры в нападении и защите. Стойки и передвижения игрока.	1
40/2	Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	1
41/3	Техника игры в нападении и защите Нападающий удар.	1
42/4	Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху в тройках.	1

43/5	Техника игры в нападении и защите Учебная игра - игра в нападении.	1
44/6	Техника игры в нападении и защите.	1
45/7	Освоение техники приёма и передач мяча. Верхняя прямая подача.	1
46/8	Технико-тактические действия. Командные действия.	1
47/9	Технико-тактические действия. Командные действия.	1
	Знания о физической культуре	1
48/1	Физическая культура человека.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
49/1	Организация и проведение занятий физической культурой.	1
	Лыжные гонки	15
50/1	Освоение техники раннее изученных лыжных ходов.	1
51/2	Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход.	1
52/3	Освоение техники лыжных ходов: совершенствование одновременных ходов.	1
53/4	Освоение техники лыжных ходов: совершенствование одновременных ходов.	1
54/5	Освоение техники лыжных ходов: попеременный четырёхшажный ход.	1
55/6	Освоение техники лыжных ходов	1
56/7	Подъёмы, торможения и повороты.	1
57/8	Преодоление контруклонов. Спуск в низкой стойке	1
58/9	Упражнения специальной физической и технической подготовки	1
59/10		1
60/11	Освоение техники лыжных ходов. Эстафеты.	1
61/12	Освоение техники лыжных ходов	1
62/13	Освоение техники лыжных ходов	1
63/14	Освоение техники лыжных ходов Прохождения контрольной дистанции.	1
64/15	Упражнения специальной физической и технической подготовки	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
65/1	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1
	Знания о физической культуре	1

66/1	Базовые понятия о физической культуре	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
67/1	Организация и проведение занятий физической культурой.	1
	Физическое совершенствование	1
68/1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
	Гимнастика	10
69/1	Строевые упражнения. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
70/2	Упражнения общей физической подготовки.	1
71/3	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Акробатика.	1
72/4	Освоение акробатических упражнений. Кувырки вперёд и назад.	1
73/5	Освоение акробатических упражнений. «Мост».	1
74/6	Освоение акробатических упражнений. Акробатическая комбинация.	1
75/7	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
76/8	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
77-78/9-10	Упражнения общей физической подготовки.	2
	Физическое совершенствование	1
79/1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
	Гимнастика	5
80/1	Освоение акробатических упражнений: комбинации и связки.	1
81/2	Освоение акробатических упражнений: комбинации и связки.	1
82/3	Освоение акробатических упражнений: комбинации и связки.	1
83/4	Освоение акробатических упражнений: длинный кувырок.	1
84/5	Освоение акробатических упражнений: комбинации и связки.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
85/1	Организация и проведение занятий физической культурой.	1
	Кроссовый бег	5
86/1	Бег с равномерной скоростью.	1
87/2	Бег с равномерной скоростью.	1

88/3	Бег с равномерной скоростью.	1
89/4	Прикладные упражнения.	1
90/5	Прикладные упражнения.	1
	Легкая атлетика	7
91/1	Низкий старт, стартовый разгон.	1
92/2	Тестирование физических способностей. Бег 60м	1
93/3	Овладение техникой спринтерского бега.	1
94/4	Тестирование физических способностей. Прыжок в длину с места.	1
95/5	Спортивная ходьба	1
96/6	Тестирование физических способностей. Метание м/мяча на дальность.	1
97/7	Тестирование физической подготовленности.	1
	Упражнения культурно-этнической направленности	3
98/1	Элементы техники национальных видов спорта.	1
99/2	Игра «Лапта»	1
	Знания о физической культуре	2
100/1	Физическая культура и спорт в современном обществе.	2
	Резерв	2
	Всего:	102

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в 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, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

1. Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»	Оценка «1»
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.	За нет ответа

1. Техника владения двигательными умениями и навыками

Методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»	Оценка «1»
За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	За тоже выполнение, если при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	За выполнение, в котором двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.	За не выполнение

2. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»	Оценка «1»
Обучающийся умеет:	Обучающийся:	Более половины видов	Обучающийся не	За не выполнение

– самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	– организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.	
---	---	--	--	--

3. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»	Оценка «1»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Нет темпа роста показателей физической подготовленности.	

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, лыжным гонкам – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельности

Стартовый контроль на начало учебного года:

бег 30м;

бег 100м;

бег 1000м.

прыжки в длину с места;

подтягивание.

промежуточный контроль:

легкая атлетика:

бег 100 и 1000 метров;

кросс 3000 метров (юноши);

кросс 2000 метров (девушки);

метание малого мяча на дальность;

челночный бег 3х10м.

акробатика:

- длинный кувырок вперед через препятствие $h = 90\text{см}$, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши);
- соединение: длинный кувырок вперед через препятствие $h = 90\text{см}$, кувырок вперед, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на 360° (юноши).
- соединение: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в стойку на лопатках, опуститься, лечь, подъем в «мост», переворот на правой или левой в упор присев, кувырок назад в полушпагат, толчком в упор присев, встать на колени – наклон назад, до касания матов за головой, вернуться в и.п., упор присев, опуститься в сед углом, встать, прыжок с поворотом на 360° (девушки).

спортивные игры:

баскетбол – технические действия:

ведение мяча при сближении с соперником;

штрафной бросок;

ловля мяча, передающегося сзади, при беге по прямой;

броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой (крюком) с места;

добивание мяча в корзину;

тактические действия: позиционная защита, зонная защита.

учебная игра.

волейбол:

технические действия:

прием мяча снизу одной.

верхняя прямая подача.

прямой нападающий удар.

блокирование одиночное.

верхняя передача мяча в движении приставными шагами.

двусторонняя игра.

Итоговый контроль на конец учебного года:

бег 30м; прыжки в длину с места;

подтягивание; бег 100м;

бег 1000м.