

МОУ «Средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Ф.Д.Глухова поселка Основной
Новоузенского района Саратовской области»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
Терекалиева К.А.
Протокол № 1 от
«27 » августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР

« 01» сентября 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Приказ № 88
« 01» сентября 2021 г

Рабочая программа
по физической культуре
(уровень основного общего образования)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа является составной частью Образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ п. Основной Новоузенского района Саратовской области»

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (статьи 12, 13, 19, 28, 30, 47);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).
- Учебного плана МОУ «СОШ п. Основной Новоузенского района Саратовской области»

Цель школьного образования по физической культуре – 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

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

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 учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), 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 учащихся;
- 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 учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

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

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

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

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТЫ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье.

Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминут, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры. Определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных

Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться к взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей

учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

КОНРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение 1. Уровень физической подготовленности учащихся 5-9 классов.

Приложение 2. Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), III СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

Приложение 3. Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), IV СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 14 лет)

Приложение 1. Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	11 12 13 14 15	6,3 и более 6,0 5,9 5,8 5,5	и 6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 и менее 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и более 6,3 6,2 6,1 6,0	и 6,3 -5,7 6,2-5,5 6,0-6,4 5,9-5,4 5,8-5,3	5,1 и менее 5,0 5,0 4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	11 12 13 14 15	9,7 и более 9,3 9,3 9,0 8,6	и 9,3-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и менее 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 и более 10,0 10,0 9,9 9,7	и 9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,4-9,0 9,3-8,8	8,9 и менее 8,8 8,7 8,6 8,5
3	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и менее 145 150 160 175	и 160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 и более 200 205 210 220	и 130 и менее 135 140 145 155	и 150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185 и более 190 200 200 205
4	Выносливость	6 минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	и 1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и более 1350 1400 1450 1500	и 700 и менее 750 800 850 900	и 850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 и более 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и менее 2 2 3 4	и 6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и более 10 9 11 12	4 и менее 5 6 7 7	и 8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 и более 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	и 4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	4 и ниже 4 5 5 5	и 10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

Приложение 2.

Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

Приложение 3.

Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей	15	20	25	15	20	25

	о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Тематическое планирование по физической культуре

Класс 5

Учитель Узахов.Е.Т.

Количество часов 102

Планирование составлено на основе примерной программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Учебник Физическая культура 5-7 кл. : учебник для общеобразоват. учреждений М.Я. Вилнский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский ; под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013.

5 класс 1 четверть

номер урока	тема урока	количество уроков
1.	Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье.	1
2.	Оценивание в беге на 30м с высокого старта.	1
3.	Закрепление техники старта с опорой на одну руку и совершенствование высокого старта.	1
4.	Проведение контроля за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).	1
5.	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	1
6.	Оценивание техники старта с опорой на руку. Обучение метанию меча с 2-3 шагов разбега.	1
7.	Оценивание результата в беге на 60м. Проведение бега до 9мин для развития общей выносливости.	1
8.	Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1
9.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и провести учет.	1
10.	Оценивание техники и результата в метании мяча 150гр с 2-3 шагов разбега. Бег до 11 мин.	1
11.	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	1

12.	Оценивание результата в беге на 2000м. без учета времени	1
13.	Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе. Проведение эстафеты с баскетбольными мячами.	1
14.	Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком.	1
15.	Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест.	1
16.	Совершенствование техники передачи мяча со сменой мест. Закрепление передач мяча в парах и тройках.	1
17.	Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в шаге.	1
18.	Совершенствование техники пройденных элементов. Проведение игры «Перестрелка».	1
19.	Разучивание бросков по кольцу одной рукой с места. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой в шаге.	1
20.	Проведение подвижной игры «Перестрелка».	1
21.	Проведение эстафет с ведением баскетбольного мяча.	1
22.	Совершенствование бросков по кольцу одной рукой с места.	1
23.	Обучение игры по упрощенным правилам 3х3.	1
24.	Игра 3х3.Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине.	1
25.	Проверка выполнения комплекса с набивными мячами. Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине.	1
26.	Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3. Проведение учета по подтягиванию	1
27.	Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1

5 класс 2 четверть

номер урока	тема урока	количество уроков
1.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование кувырков вперед. Разучивание порядка движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	1

2.	Повторение перестроения из одной в две и три шеренги. Разучить кувырки назад в группировке, совершенствование кувырков вперед.	1
3.	Проведение игры-эстафеты с включением двух-трех кувырков вперед с места.	1
4.	Совершенствование кувырков вперед и назад. Повторение стойки на лопатках перекатом назад. Ознакомление с акробатическим соединением.	1
5.	Проверка техники выполнения двух-трех кувырков вперед. Совершенствование техники кувырков назад, стойки на лопатках.	1
6.	Проверка техники двух-трех кувырков назад. Совершенствование акробатического соединения.	1
7.	Совершенствование техники лазания по канату в два приема, акробатического соединения.	1
8.	Проверка освоения стойки на лопатках перекатом назад. Разучивание ходьбе по бревну приставными шагами.	1
9.	Оценивание техники акробатического соединения. Игра-эстафета с набивными мячами.	1
10.	На бревне разучивание соскока с бревна прогнувшись, повторение ходьбы, поворотов в приседе.	1
11.	Оценивание лазания по канату - техника. Разучивание висов согнувшись и прогнувшись.	1
12.	Оценивание ходьбы по бревну приставными шагами. Разучивание опорного прыжка на козла – вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1
13.	Закрепление опорного прыжка. Совершенствование упражнений на бревне и перекладине.	1
14.	Оценивание приседания и повороты в приседе на бревне. Совершенствование упражнений на бревне, перекладине и козле.	1
15.	Опорный прыжок на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Проверка техники соскока с бревна прогнувшись.	1
16.	Совершенствование висов и упоров на низкой перекладине. Совершенствование опорного прыжка.	1
17.	Проверка техники, у мальчиков висов согнувшись и прогнувшись. Совершенствование техники опорного прыжка.	1
18.	Проведение гимнастической полосы препятствий.	1
19.	Проверка техники опорного прыжка.	1
20.	Контрольное упражнение по подтягиванию.	1
21.	Проведение гимнастической полосы препятствий: бревно, канат, гимнастическая стенка, наклонная скамейка, кувырки.	1

5 класс 3 четверть

номер урока	тема урока	колич ество уроко в
1.	Ознакомление учащихся с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. Повторение переменного и одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м.	1
2.	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок.	1
3.	Оценивание освоения техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м.	1
4.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м.	1
5.	Оценивание освоения техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью.	1
6.	Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью.	1
7.	Повторение техники спусков в средней стойке. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок Прохождение до 2км в медленном темпе.	1
8.	Обучение торможению плугом. Совершенствование спусков и подъемов на склоне до 45 ⁰ . Прохождение 2км со средней скоростью.	1
9.	Прохождение дистанции до 2км в медленном темпе с применением изученных ходов.	1
10.	Совершенствование техники подъема елочкой и спуска в средней стойке. Прохождение 2км.	1
11.	Совершенствование торможения плугом. Прохождение со средней скоростью до 2км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
12.	Оценивание освоения техники подъема елочкой и спуска в основной стойке. Совершенствование техники торможения плугом.	1
13.	Совершенствование техники торможения плугом со склона до 45 ⁰ . Прохождение до 2,5км по среднепересеченной местности.	1
14.	Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом.	1
15.	Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 3км со средней скоростью.	1
16.	Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение до 3км с переменной	1

	скоростью.	
17.	Круговые эстафеты с этапом до 150м.	1
18.	Прохождение дистанции до 3км с переменной скоростью с применением лыжных ходов, подъемов и спусков.	1
19.	Проведение соревнований по лыжным гонкам на дистанции 1км	1
20.	Обучение повороту плугом вправо и влево при спусках с горки.	1
21.	Проведение круговой эстафеты (2-3р) с этапом до 150м.	1
22.	Проведение круговой эстафеты с этапом до 150м.	1
23.	Для развития скоростной выносливости проведение круговой эстафеты.	1
24.	Проведение эстафеты (2-3р) с этапом до 150м.	1
25.	Проведение эстафет баскетболиста. Оценивание техники ведения змейкой правой и левой рукой.	1
26.	Совершенствование передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ведения.	1
27.	Проведение эстафеты баскетболистов с включением элементов ведения змейкой и передача одной рукой.	1
28.	Обучение передаче мяча двумя руками после ведения. Игра «Мяч ловцу» 3х3.	1
29.	Повторение бросков мяча с места в кольцо с 3м снизу. Совершенствование техники и правила игры «Мяч ловцу».	1
30.	Проведение упражнений на развитие ловкости: с приседанием, поворотами, седом на пол и вставанием с последующей ловлей мяча.	1

5 класс 4 четверть

номер урока	тема урока	количес тво уроков
1.	Разучивание перестроение дроблением и сведением; с трех шагов разбега прыжков в высоту перешагиванием.	1
2.	Закрепление техники прыжка в высоту перешагиванием, подбор разбега с трех шагов. Бег 1мин в медленном темпе.	1
3.	Совершенствование прыжка в высоту перешагиванием с трех шагов разбега. Оценивание бега 30м с высокого старта. Бег 1мин.	1
4.	Совершенствование обучения прыжкам в высоту с трех шагов разбега.	1
5.	Оценивание освоение техники разбега в три шага в прыжок в высоту; прыжка в длину с места. Бег до 2мин с 2-3 ускорениями.	1
6.	Принятие на результат челночного бега 3х10м. Провести игру «Перестрелка». Работа по развитию выносливости – бег до 2мин с 2-3 ускорениями до 20м.	1
7.	Разучивание старта с опорой на одну руку. Бег до 3мин.	1
8.	Закрепление положения старта с опорой на одну руку. Совершенствование в баскетболе: стойку и перемещения без мяча.	1
9.	Совершенствование в баскетболе: ловлю и передачу мяча двумя руками с последующим перемещением. Бег до 3мин.	1
10.	Обучение броску по кольцу одной рукой от плеча с трех метров. Медленный бег с 2-3 ускорениями по 20-30м до 3мин.	1
11.	Оценивание освоения техники старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола.	1
12.	Проведение общеразвивающих упражнений с набивными мячами в парах. Медленный бег до 4мин.	1
13.	Принятие на результат бег 60м со старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола. Бег до 5мин.	1
14.	Разучивание прыжков в длину с разбега 11-15 шагов. Бег до 5мин.	1
15.	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега. Бег до	1

	5мин.	
16.	Закрепить освоение разбега в 11-15 шагов в прыжках в длину. Учить метанию мяча с трех шагов разбега. Бег до 6мин.	1
17.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега в 11-15 шагов. Закрепить технику разбега в три шага.	1
18.	Оценивание освоения техники прыжка в длину с разбега. Бег до 7мин.	1
19.	Совершенствование техники метания на дальность. Эстафета с палочкой с этапом до 30м.	1
20.	Оценивание техники разбега в три шага с замахом руки в метании мяча на дальность. Эстафета с палочкой.	1
21.	Проведение встречной эстафеты с палочкой 2-3 раза (длина этапа 30м). Бег до 7мин.	1
22.	Проведение бега на 1500м (мальчики и девочки).	1
23.	Упражнения в движении с преодолением препятствий.	1
24.	Контрольный урок по двигательной подготовленности: подтягивание на перекладине. Подвести итоги.	1

Тематическое планирование по физической культуре

Класс 6

Учитель Узахов.Е.Т.

Количество часов 102

Планирование составлено на основе примерной программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Учебник Физическая культура 5-7 кл. : учебник для общеобразоват. учреждений М.Я. Вилнский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский ; под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013.

6 класс, I четверть

номер урока	тема урока	количество уроков
1.	Провести беседу по технике безопасности во время занятий на спортивной площадке. Контрольное троеборье.	1
2.	Проведение контроля за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30м с высокого старта).	1
3.	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин.	1
4.	Совершенствование техники низкого старта. Разучивание прыжков в длину с разбега.	1
5.	Проведение учета освоения техники низкого старта. Закрепление техники прыжков в длину с разбега.	1
6.	Оценивание на результат бег 60м с низкого старта. Разучивание метание мяча с 4-5 шагов разбега. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1
7.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча.	1
8.	Проведение учета освоения прыжков в длину с разбега; прыжков в длину с места. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.	1
9.	Оценивание техники метания мяча с разбега. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.	1
10.	Провести преодоление полосы препятствий. Учет освоения метания мяча на дальность с разбега. Бег 8мин.	1
11.	Проведение бега на 1500м на результат. Игра «Пионербол».	1
12.	Совершенствование преодоления полосы препятствий. Проведение бега до 7 мин.	1
13.	Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе. Совершенствование техники быстрых передач мяча со сменой мест.	1
14.	Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1
15.	Проведение игры с элементом ведения и передачи мяча.	1

16.	Совершенствование изученные ранее упражнения с баскетбольным мячом.	1
17.	Проведение эстафет с элементами баскетбола.	1
18.	Повторение техники ведения мяча шагом и бегом одной рукой; ведения мяча и броска по кольцу. Эстафета с элементами ведения и передач мяча.	1
19.	Закрепление броска по кольцу после ведения. Проведение учебной игры по упрощенным правилам 3х3 с выполнением заданий по защите и нападению.	1
20.	Совершенствование техники выполнения упражнений в баскетболе.	1
21.	Совершенствование двухсторонней игры по упрощенным правилам 3х3.	1
22.	Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1
23.	Проведение игры в баскетбол 3х3 или 4х4 по упрощенным правилам.	1
24.	Проведение тренировки по подтягиванию. Игра «Перестрелка».	1
25.	Тренировка в подтягивании. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
26.	Проведение контроля за двигательной подготовленностью в подтягивании на перекладине. Игра «Перестрелка».	1
27.	Проведение игры «Перестрелка».	1

6 класс 2 четверть

номер урока	тема урока	количе ство уроков
1.	Рассказ о правилах безопасности на уроках гимнастики. Девочки - акробатические упражнения. Мальчики-лазание по канату.	1
2.	Оценивание техники 2-3 кувырков вперед. Совершенствование кувырков назад, моста, технику лазания по канату в три приема.	1
3.	Совершенствование акробатических упражнений, технику лазания по канату в два и три приема.	1
4.	Проверка кувырков назад. Совершенствование техники лазания по канату. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики.	1
5.	Оценивание упражнения «мост», ОРУ типа зарядки. Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату.	1
6.	Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату. Проведение игры-эстафеты с гимнастической скакалкой.	1
7.	Совершенствование техники исполнения акробатического соединения и лазания по канату. Повторение игры-эстафеты.	1
8.	Повторение способов прыжков со скакалкой. Совершенствование техники выполнения акробатического соединения и лазания по канату.	1
9.	Совершенствование техники лазания по канату и акробатического соединения. Проведение игры-эстафеты с гимнастическими обручами.	1
10.	Оценивание техники лазания по канату на количество метров и акробатическое соединение.	1
11.	Повторение висов стоя, лежа, присев и подтягивания из висов. Повторение опорного прыжка.	1
12.	Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Проведение комбинированной эстафеты с обручами и набивным мячом.	1
13.	Обучение подъему, переворотам на низкой перекладине и соскок боком назад с поворотом из упора. Оценивание опорного прыжка: прыжок на колени и соскок махом.	1
14.	Совершенствование техники подъема переворотом, соскок боком к снаряду, опорный прыжок.	1

15.	Оценивание опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Проведение игры с преодолением препятствий.	1
16.	Оценивание подъема переворотом махом одной ноги. Совершенствование соскока с поворотом из упора, соединение на низкой перекладине.	1
17.	Совершенствование поворот в упор махом одной и толчком другой. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
18.	Оценивание техники соскока с поворотом из упора. Совершенствование соединения на перекладине.	1
19.	Оценивание техники соединения на перекладине. Проведение тренировки по подтягиванию.	1
20.	Оценивание подтягивания из висов. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
21.	Проведение контрольного троеборья.	1

6 класс 3 четверть

номер урока	тема урока	кол ичес тво уроков
1.	Ознакомление с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного двухшажного ходов.	1
2.	Проведение учета освоения техники попеременного двухшажного хода. Проведение попеременное скольжение без палок,	1
3.	Совершенствование техники одновременных ходов – бесшажного, одношажного, двухшажного. Прохождение 1км со средней скоростью.	1
4.	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного и одновременного ходов.	1
5.	Оценивание одновременного одношажного хода. Прохождение с средней скоростью 2км.	1
6.	Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с гор.	1
7.	Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Повторение техники торможения плугом. Обучение подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками.	1
8.	Оценивание техники торможения плугом. Проведение спусков в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Прохождение 2км со сменой ходов.	1

9.	Прохождение 2км со сменой ходов в зависимости от рельефа, сделав 2-3 ускорения по 150-200м.	1
10.	Оценивание техники спуска в основной стойке. Прохождение на скорость дистанцию 2км.	1
11.	Организация лыжных гонок на 1-2 км.	1
12.	Спуски со склона в парах и тройках. Прохождение контрольной прикидки на 2км.	1
13.	Оценивание техники подъема скользящим шагом на склоне 45 . Совершенствование поворотов на спуске. Прохождение 3км.	1
14.	Оценивание техники поворотов при спуске. Прохождение 3км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.	1
15.	Совершенствование поворотов вправо и влево при спуске. Прохождение дистанции 3км.	1
16.	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременного ходов, спусков и подъемов.	1
17.	Встречные эстафеты с использованием склона до 150м. Прохождение 3км на время.	1
18.	Развитие скоростной выносливости во встречных эстафетах.	1
19.	Линейная эстафета с этапами до 200м с палками и без палок.	1
20.	Соревнования по лыжным гонкам.	1
21.	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием лыжных ходов, спусков и подъемов на скорость.	1
22.	Круговая эстафета с этапами до 200м без палок и с палками.	1
23.	Катание с гор. Прохождение дистанции 3км в медленном темпе.	1
24.	Совершенствование техники передвижения на лыжах, спусков и подъемов на скорость.	1
25.	Повторение техники упражнений по баскетболу: ловля мяча и передача со сменой мест после передачи.	1
26.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 3х3.	1
27.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4.	1
28.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4 или 3х3.	1
29.	Проведение ОРУ со скакалками и набивными мячами. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4.	1
30.	Учебно-тренировочная игра 3х3, 4х4.	1

6 класс 4 четверть

номер урока	тема урока	колич ество уроко в
28. 1	Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка». Бег 1мин.	1
29. 2	Оценивание результата в беге на 30м. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Организация игры «Перестрелка» с двумя мячами.	1
30. 3	Закрепление места отталкивания и подбор толчковой ноги в прыжках в высоту с разбега. Бег 1мин в медленном темпе.	1
31. 4	Совершенствование техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка» с одним мячом. Бег 1мин в медленном темпе.	1
32. 5	Оценивание результата по прыжкам в длину с места. Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	1
33. 6	Оценивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка» с двумя мячами. Бег до 2мин.	1
34. 7	Отработка строевого шага. Совершенствование элементов баскетбола. Проведение бега в медленном темпе до 3мин.	1
35. 8	Повторение техники упражнений в баскетболе: ловлю и передачу мяча, броски в кольцо после ведения, передачи парами.	1
36. 9	Совершенствование передачи в движении парами, броски в кольцо после ведения (отработка 2 шагов). Бег до 3мин.	1
37. 10	Совершенствование техники метания по горизонтальной цели с расстояния 8м. Учебная игра в баскетбол 3х3.	1
38. 11	Оценивание метания по горизонтальной цели с 8м. Учебно-тренировочная игра 3х3. Бег до 3 мин в медленном темпе.	1
39. 12	Оценивание бега на 60м. Учебно-тренировочная игра 4х4. Бег до 4 мин.	1
40. 13	Проведение беговых и прыжковых упражнений в движении. Разучивание техники выполнения прыжков в длину с разбега.	1
41. 14	Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега. Бег до 5мин.	1
42. 15	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания мяча 150г с 3-5 шагов разбега. Бег до 5мин.	1
43.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча.	1

16		
44. 17	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и показанный результат, метания мяча с разбега.	1
45. 18	Оценивание техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча 150г с 3-5 шагов разбега.	1
46. 19	Оценивание техники и результат в метании мяча. Эстафета с палочкой с этапом 40м. Бег до 5мин с 2-3 ускорениями.	1
47. 20	Эстафеты с палочкой с этапом 40м круговые и встречные. Бег до 5мин с 2-3 ускорениями.	1
48. 21	Эстафеты с палочкой с этапом до 40м. Бег до 5мин.	1
49. 22	Оценивание результата в беге на 1500м.	1
50. 23	Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Эстафеты встречные и круговые с палочкой с этапом до 40м.	1
51. 24	Проведение эстафет с преодолением 2-3 препятствий.	1

Тематическое планирование по физической культуре

Класс 7

Учитель Узахов.Е.Т.

Количество часов 102

Планирование составлено на основе примерной программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Учебник Физическая культура 5-7 кл. : учебник для общеобразоват. учреждений М.Я. Вилнский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский ; под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013.

7 класс 1 четверть

номер урока	тема урока	количество уроков
1.	Напоминание правил безопасности на уроках легкой атлетики. Проведение контрольного троеборья.	1
2.	Оценивание результата в беге на 30м. Проведение линейной эстафеты с этапом до 40м 2-3 раза.	1
3.	Совершенствование техники низкого старта. Бег до 4 мин.	1
4.	Оценивание результата в прыжках в длину с места. Совершенствование техники низкого старта. Обучение разбегу в прыжках в длину. Бег до 4мин.	1
5.	Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега.	1
6.	Оценивание техники низкого старта. Бег до 6мин с 2-3 ускорениями до 40-50м.	1
7.	Оценивание результата в беге на 60м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча.	1
8.	Совершенствование техники прыжков и метания.	1
9.	Оценивание результата прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания с разбега. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по50-60мин.	1
10.	Оценивание результата в метании мяча на дальность с разбега. Совершенствование качества ловкости и выносливости при преодолении полосы препятствий.	1

11.	Совершенствование преодоления полосы препятствий. Бег до 8мин.	1
12.	Оценивание результата в беге на 1500м. Игра «Пионербол».	1
13.	Баскетбол: обучение поворотам на месте. Волейбол: обучение передаче мяча сверху.	1
14.	Баскетбол: обучение ведению мяча с изменением направления. Волейбол: обучение приему мяча сверху.	1
15.	Баскетбол: закрепление и совершенствование изученных приемов. Волейбол: совершенствование приемов и передач мяча.	1
16.	Баскетбол: обучение ведению мяча правой и левой рукой. Волейбол: обучение приему мяча сверху через сетку.	1
17.	Баскетбол: обучение передаче одной рукой от плеча. Волейбол: обучение нижней прямой подаче с 4-6м.	1
18.	Баскетбол: обучение броску по кольцу после ловли. Волейбол: закрепление нижней прямой подаче через сетку.	1
19.	Баскетбол: совершенствование пройденных элементов. Волейбол: совершенствование пройденных элементов.	1
20.	Баскетбол: совершенствование техники передачи мяча одной рукой. Волейбол: совершенствование приема мяча сверху через сетку.	1
21.	Баскетбол: повторение техники броска по кольцу после ловли. Волейбол: ознакомление с игрой «Картошка».	1
22.	Баскетбол: игра «Перестрелка». Волейбол: игра «Пионербол».	1
23.	Баскетбол: учебно-тренировочная игра 3х3. Волейбол: игра «Мяч в воздухе».	1
24.	Баскетбол: учебно-тренировочная игра 4х4. Волейбол: игра «Картошка».	1
25.	Игра «Перестрелка», «Картошка».	1
26.	Проведение контроля двигательной подготовленности по подтягиванию на перекладине. Игра «Перестрелка», «Картошка».	1

27.	Учебно-тренировочная игра 4х4, «Мяч в воздухе».	1
-----	---	---

7 класс 2 четверть

номер урока	тема урока	количество уроков
1.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на лопатках, девочки - мост. Совершенствование техники лазания по канату в два приема.	1
2.	Разучивание: мальчики – стойку на голове согнувшись, девочки – кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату.	1
3.	Разучивание акробатического соединения. Игра «Гонка мячей».	1
4.	Совершенствование техники лазания по канату. Повторение акробатических упражнений.	1
5.	Оценивание у мальчиков кувырка вперед в стойку на лопатках, у девочек – мост из положения стоя.	1
6.	Совершенствование акробатическое соединение, лазание по канату. Игра и гимнастическими скакалками.	1
7.	Оценивание у мальчиков стойку на голове согнувшись, у девочек – кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату, соединения.	1
8.	Оценивание акробатическое соединение. Совершенствование лазание по канату.	1
9.	Совершенствование в лазании по канату. Игра-эстафета с гимнастическими обручами.	1
10.	Оценивание лазания по канату. Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.	1
11.	Обучение: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на перекладине; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой. Опорный прыжок.	1
12.	Обучение: соскок махом назад с поворотом. Закрепление техники опорных прыжков. Игра с 2-3 предметами: мяч, обруч, скакалка.	1
13.	Закрепление техники переворотов. Совершенствование техники опорных прыжков через козла. Разучивание: мальчики – соединение на перекладине.	1
14.	Оценивание прыжка через козла. Разучивание: девочки – соединение на перекладине. Совершенствование техники переворота на перекладине.	1

15.	Совершенствование упражнений на перекладине. Игра – эстафета с обручами.	1
16.	Повторение упражнений на перекладине. Игра с преодолением препятствий.	1
17.	Оценивание: мальчики - переворот в упор, девочки – махом одной и толчком другой переворот. Совершенствование соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании.	1
18.	Оценивание: соскок махом назад. Тренировка в подтягивании на перекладине.	1
19.	Совершенствование техники выполнения соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании.	1
20.	Оценивание упражнения по выполнению гимнастического соединения на перекладине.	1
21.	Оценивание результата в подтягивании. Гимнастическая полоса препятствий.	1

7 класс 3 четверть

номер урока	тема урока	кол ичес тво уроков
1.	Напоминание правил поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременных ходов.	1
2.	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1
3.	Совершенствование одновременного бесшажного хода подъема и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок с этапом до 200м.	1
4.	Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью.	1
5.	Оценивание техники одновременного одношажного хода. Совершенствование подъема в гору скользящим шагом.	1
6.	Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 2км со средней скоростью.	1
7.	Оценивание подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование подъемов елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км.	1
8.	Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение 2км с 2-3	1

	ускорениями по 80м.	
9.	Совершенствование техники торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью.	1
10.	Совершенствование техники торможения плугом и упором, технику подъемов и спусков. Пройти 2км со средней скоростью.	1
11.	Оценивание результата на дистанцию 2км. Совершенствовать технику катания с гор.	1
12.	Закрепление техники повороту махом. Прохождение дистанцию 3км со средней скоростью.	1
13.	Совершенствование поворотов махом. Катание с гор. Прохождение 3км со средней скоростью.	1
14.	Совершенствование техники поворота махом. Проведение эстафеты с передачей палок с дистанцией до 200м.	1
15.	Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1
16.	Оценивание техники поворота махом. Катание с горок с целью закрепления подъемов и спусков, торможение плугом и упором.	1
17.	Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5км со средней скоростью.	1
18.	Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение 3км.	1
19.	Прохождение дистанции 3км с целью совершенствования лыжных ходов.	1
20.	Лыжные гонки на дистанции 3км.	1
21.	Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5км	1
22.	Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1
23.	Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до5км со средней скоростью.	1
24.	Прохождение дистанции до 3;5км со средней скоростью.	1
25.	Обучение броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствование техники передач мяча со сменой мест в парах.	1
26.	Совершенствовать передачи мяча в движении и ведение с изменением направления.	1
27.	Закрепление бросков по кольцу после ведения. Совершенствование передачи мяча.	1
28.	Совершенствование техники бросков по кольцу после ведения. Учебно-тренировочные игры 3х3 или 4х4.	1
29.	Оценивание бросков по кольцу после ведения. Учебно-тренировочные игры.	1
30.	Учебно-тренировочные игры.	1

7 класс 4 четверть

номер урока	тема урока	количество уроков
1.	Напоминание правил безопасности на уроках л/а и спортивным играм. Ознакомление с приемами самоконтроля. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	1
2.	Оценивание результата 30м. Закрепление прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Перестрелка».	1
3.	Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Игра «Перестрелка». Бег до 3мин.	1
4.	Оценивание прыжков в длину с места. Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивания». Эстафеты с набивными мячами.	1
5.	Оценивание результатов по прыжкам в высоту. Эстафеты с набивными мячами. Медленный бег до 3мин с 2 ускорениями.	1
6.	Проведение игры «Перестрелка». Бег до 3мин с несколькими ускорениями.	1
7.	Совершенствование материала по баскетболу и волейболу.	1
8.	Проведение интенсивного комплекса упражнений типа зарядки. Учебно-тренировочные игры 4х4. Медленный бег до 4 мин	1
9.	Совершенствование учебного материала по баскетболу и волейболу. Бег до 4 мин.	1
10.	Проведение комплекса с набивными мячами в парах. Ознакомление с положениями низкого старта. Учебно-тренировочная игра.	1
11.	Совершенствование положения низкого старта. Медленный бег до 4 мин с несколькими ускорениями до 50 м	1
12.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 5х5.	1
13.	Оценивание результата в беге на 60м. Игра «Мяч в воздухе».	1
14.	Разучивание прыжков в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги.	1
15.	Закрепление прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега 3-5 шагов.	1
16.	Совершенствование прыжков в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги. Метание мяча с разбега 3-5 шагов	1

17.	Выполнение ОРУ в движении по кругу и специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков и метание мяча.	1
18.	Совершенствование прыжков и метание мяча с разбега. Проведение медленного бега до 5 мин.	1
19.	Оценивание результатов в прыжках в длину с разбега. Бег до 5 мин.	1
20.	Оценивание результатов в метании мяча. Выполнение беговых упражнений, многоскоков.	1
21.	Проведение тренировки в подтягивании. Эстафеты с этапом до 50м.	1
22.	Подтягивание на перекладине из виса. Эстафеты с этапом до 50м.	1
23.	Оценивание результатов в подтягивании на перекладине.	1
24.	Выполнение беговых упражнений. Эстафеты с этапом до 50м.	1

Тематическое планирование по физической культуре

Класс 8

Учитель Узахов.Е.Т.

Количество часов 102

Планирование составлено на основе примерной программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Учебник Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014.

8 класс, 1 четверть

номер урока	тема урока	кол ичес тво уроков
1.	Рассказ о правилах безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье.	1
2.	Оценивание результата в беге на 30м. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1
3.	Совершенствование низкого старта. Бег до 4мин с 2-3 ускорениями до 50м.	1
4.	Оценивание прыжка в длину с места. Совершенствование обучению старту и стартовому разгону. Бег 5мин с 2-3 ускорениями.	1
5.	Совершенствование техники прыжка с разбега, низкого старта и разгона.	1
6.	Оценивание техники низкого старта. Повторение техники метания мяча с разбега. Бег до 8мин с 2-3 ускорениями.	1
7.	Оценивание результата в беге на 60мин. Игра «Старты с преследованием». Бег до 8мин с 2-3 ускорениями до 80м.	1
8.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метание мяча с разбега (разбег 4-5 шагов). Бег 9мин.	1
9.	Оценивание результата по прыжкам в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1

10.	Оценивание результата в метании мяча на дальность с разбега. Проведение 10мин бега с 2-3 ускорениями до 100м.	1
11.	Проведение игры «Пионербол». Десятиминутный бег с 2-3 ускорениями до 100м.	1
12.	Оценивание результата в беге на 2000м. Игра «Пионербол».	1
13.	Баскетбол: обучение броску по кольцу после ведения. Волейбол: обучение технике передачи мяча сверху.	1
14.	Баскетбол: обучение штрафному броску двумя руками. Волейбол: обучение технике приема мяча в парах или тройках.	1
15.	Баскетбол: обучение передачи в парах в движении одной рукой. Волейбол: обучение нижней прямой подаче.	1
16.	Баскетбол: совершенствование техники броска после ведения, штрафного броска. Волейбол: обучение технике приема мяча снизу и передачи сверху.	1
17.	Баскетбол: совершенствование ранее пройденных элементов. Волейбол: совершенствование техники пройденных элементов.	1
18.	Совершенствование техники пройденных элементов в баскетболе и волейболе.	1
19.	Проведение игры-эстафеты с включением пройденных элементов баскетбола и волейбола.	1
20.	Совершенствование бросков по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах.	1
21.	Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в баскетбол 3х3 с заданием в защите и нападении.	1
22.	Проведение тренировки в подтягивании на перекладине. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Игра «Картошка».	1
23.	Повторение элементов волейбола. Игра 4х4 с заданием в защите.	1
24.	Совершенствование техники пройденных элементов волейбола и баскетбола.	1
25.	Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра с элементами волейбола.	1
26.	Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Учебно-тренировочная игра в баскетбол и волейбол.	1
27.	Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол.	1

8 класс 2 четверть

номер урока	тема урока	кол ичес тво уроков
1.	Рассказ о технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувырмам вперед и назад. Девочки - разучивание шагов «Польки» на бревне; мальчики - лазание по канату.	1
2.	Объяснение о самостраховке, страховке и помощи при выполнении упражнения. Обучение: мальчики – длинный кувырок; девочки – кувырок назад в полушпагат.	1
3.	Закрепление с мальчиками длинного кувырка с места; с девочками – разучивание переход с моста на одно колено.	1
4.	Разучивание акробатическое соединение. Совершенствование упражнений на бревне, лазание.	1
5.	Оценивание кувырка вперед и назад. Совершенствование соединения из 3-4 элементов, лазание по канату.	1
6.	Совершенствование акробатических упражнений, лазание по канату.	1
7.	Оценивание: мальчики – длинный кувырок с прыжком с места; девочки – кувырок назад в полушпагат. Совершенствование акробатического соединения.	1
8.	Оценивание: мальчики – стойку на голове и руках прогнувшись; девочки – с моста переход на одно колено.	1
9.	Совершенствование техники лазания по канату, акробатического соединения.	1
10.	Оценивание акробатического соединения. Совершенствовать соединения на бревне и лазание.	1
11.	Оценивание у мальчиков лазание по канату на скорость. Разучивание: мальчики – вис на подколенках и опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь другой	1
12.	Закрепление техники – переворот в упор толчком двух ног; прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор.	1

13.	Повторение пройденных упражнений на низкой перекладине. Обучение соединению из 2-3 элементов на пройденных снарядах.	1
14.	Оценивание: мальчики – переворот в упор толчком двух ног; девочки – прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев.	1
15.	Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину (110); девочки – прыжок боком через коня с поворотом на 90 (100).	1
16.	Оценивание: мальчики – из виса на подколенках опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом и толчком на низкой перекладине. Совершенствование соединения на снарядах.	1
17.	Совершенствование соединения на снарядах. Совершенствование технику опорного прыжка.	1
18.	Оценивание соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании; в поднимании туловища.	1
19.	Оценивание освоение опорного прыжка. Полоса препятствий – бревно, акробатика, низкая перекладина, канат, опорный прыжок.	1
20.	Оценивание результата по подтягиванию на перекладине. Повторение гимнастической полосы препятствий.	1
21.	Полоса препятствий из 5-6 препятствий.	1

8 класс 3 четверть

номер урока	тема урока	кол ичес тво уроков
1.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Оценивание попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов.	1
2.	Оценивание техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1км.	1
3.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км.	1
4.	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км.	1
5.	Прохождение дистанции 1 км на результат. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов.	1
6.	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60 ⁰ . Прохождение 2км.	1
7.	Совершенствование техники лыжных ходов в прохождении до 2-х км.	1

8.	Оценивание техники торможения плугом. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение 2км.	1
9.	Оценивание техники поворот плугом. Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении дистанции 2км.	1
10.	Оценивание техники спусков с поворотами. Прохождение дистанции 2км.	1
11.	Контрольная гонка 2км. Повторение ранее пройденных ходов, спусков и подъемов.	1
12.	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м.	1
13.	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1
14.	Прохождение дистанции 3км со средней скоростью по пересеченной местности.	1
15.	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1
16.	Прохождение 3км со средней скоростью.	1
17.	Контрольная гонка на дистанции 3км.	1
18.	Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1
19.	Совершенствование техники ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость.	1
20.	Прохождение дистанции 4км со средней скоростью.	1
21.	Прохождение дистанции 4-5км со средней скоростью.	1
22.	Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1
23.	Прохождение отрезков 3х300м. совершенствование техники лыжных ходов.	1
24.	Прохождение дистанции до 4-5км со средней скоростью.	1
25.	Баскетбол: разучивание техники попадания в кольцо с линии штрафного броска. Проведение ОРУ с набивными мячами в парах.	1
26.	Баскетбол: действие игроков в зоне защиты. Учебно-тренировочная игра 3х3.	1
27.	Баскетбол: закрепление техники броска в кольцо с линии штрафного броска. Учебно-тренировочная игра 4х4.	1
28.	Баскетбол: оценивание действий игрока в защите. Совершенствование техники попаданий в кольцо с линии штрафного броска.	1
29.	Баскетбол: оценивание штрафного броска по кольцу. Попадания в кольцо после 5 проходов от кольца к кольцу.	1
30.	Баскетбол: оценивание 5 проходов от кольца к кольцу на количество попаданий.	1

8 класс 4 четверть

номер урока	тема урока	кол ичес тво уроков
1.	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4мин.	1
2.	Оценивание бега на 30м с высокого старта. Закрепление прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4 мин.	1
3.	Совершенствование расчета и места отталкивания при прыжках в высоту с разбега. Бег 4мин в медленном темпе.	1
4.	Оценивание на результат в прыжках в длину с места. Совершенствование прыжков в высоту с разбега 4-5 шагов.Бег до 4мин.	1
5.	Оценивание результата по прыжкам в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4мин.	1
6.	Баскетбол: повторение различных передачи, бросков по кольцу после ведения, штрафные броски. Волейбол: повторение передач мяча снизу и сверху.	1
7.	Учебно-тренировочные игры 4x4 с заданиями. Бег до 5 мин.	1
8.	Баскетбол: передачи мяча, броски по кольцу после ведения. Волейбол: игра по упрощенным правилам. Бег до 5мин.	1
9.	Учебно-тренировочная игра 5x5 по заданиям. Бег до 5 мин.	1
10.	Учебно-тренировочная игра 5x5. бег до 5 мин.	1
11.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол и волейбол.	1
12.	Проведение упражнений в парах на сопротивление. Повторение стартов. Бег до 6 мин.	1
13.	Оценивание результата в беге на 60м. Медленный бег до 6мин.	1
14.	Разучивание техники в прыжках в длину с разбега 15-20 шагов. Бег до 6мин.	1

15.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Выполнение метания мяча 150г на дальность с разбега. Бег до 6мин.	1
16.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Медленный бег до 6мин.	1
17.	Совершенствование техники по прыжкам в длину с разбега, метание мяча. Бег до 6мин.	1
18.	ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков, метания мяча на дальность с разбега. Бег до 7 мин.	1
19.	Оценивание результата в прыжках в длину с разбега.	1
20.	Оценивание результата в метаниях мяча на дальность. Бег до 7 мин.	1
21.	Эстафеты с этапом до 60м. Бег 7 мин.	1
22.	Оценивание бега на 2000м. Игра «Пионербол».	1
23.	Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Игра «Пионербол».	1
24.	Рассказ о двигательном режиме летом, правилах поведения на воде во время купания. Эстафеты с этапом до 60м.	1

Тематическое планирование по физической культуре

Класс 9

Учитель Узахов.Е.Т.

Количество часов 102

Планирование составлено на основе примерной программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Учебник Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014.

9 класс 1 четверть

номер урока	тема урока	кол ичес тво уроков
1.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье.	1
2.	Первая медицинская помощи при ушибах, ссадинах, вывихах. Оценивание результата в беге на 30м.	1
3.	Разучивание прыжков в длину с разбега. Совершенствование низкого старта. Бег до 4мин.	1
4.	Оценивание результата в прыжках в длину с места. Низкий старт с преследованием. Закрепление техники эстафетного бега с передачей палочки сверху.	1
5.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, передачу эстафеты. Бег до 6 мин.	1
6.	Оценивание результата в беге на 60м. Повторение техники передачи эстафеты изученным способом. Бег до 8мин с 2-3 ускорениями до 80м.	1
7.	Оценивание техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метание мяча.	1
8.	Совершенствование техники метания мяча 150гр на дальность, прыжков в длину с разбега. Бег до 10мин с ускорениями.	1
9.	Оценивание результата в прыжках в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 10мин с ускорениями.	1

10.	Оценивание результата в метании мяча на дальность. Бег до 11мин с 2-3 ускорениями.	1
11.	Преодоление полосы препятствий – 6-8 препятствий. Бег до 11мин с 2-3 ускорениями.	1
12.	Оценивание результата в беге на 2000м.	1
13.	Повторение различных передач мяча в баскетболе и волейболе.	1
14.	Баскетбол: разучивание технике ведения правой и левой рукой. Волейбол: разучивание передаче мяча через сетку с перемещением.	1
15.	Баскетбол: разучивание бросков по кольцу в прыжке. Волейбол: разучивание нижней прямой подаче.	1
16.	Баскетбол: разучивание тактических действий в нападении. Волейбол: разучивание приема мяча снизу после подачи.	1
17.	Баскетбол: совершенствование изученных элементов. Волейбол: закрепление приема мяча снизу после подачи.	1
18.	Баскетбол: игра «Собачка». Волейбол: игра «Мяч в воздухе».	1
19.	Баскетбол: совершенствование броска по кольцу в прыжке. Волейбол: игра с элементами волейбола.	1
20.	Баскетбол: совершенствование действий двух нападающих против одного защитника. Волейбол: игра «Мяч в воздухе».	1
21.	Игра «Собачка», «Мяч в воздухе».	1
22.	Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол. Тренировка в подтягивании.	1
23.	Тренировка в подтягивании на перекладине. Учебно-тренировочные игры 4x4 или 5x5	1
24.	Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол.	1
25.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4x4. Тренировка в подтягивании на перекладине.	1
26.	Оценивание результата в подтягивании. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
27.	Учебные игры в баскетбол и волейбол.	1

9 класс 2 четверть

номер урока	тема урока	кол ичес тво уроков
1.	Техника безопасности на гимнастических снарядах. Девочки: разучивание равновесию на одной ноге, выпад вперёд и кувырок вперёд в группировке. Мальчики: разучивание стойки на голове.	1
2.	Девочки: совершенствование соскока с колена махом вперёд с бревна и мост из положения стоя – встать. Мальчики: разучивание длинного кувырка.	1
3.	Девочки: разучивание акробатического соединения. Мальчики: закрепление техники длинного кувырка.	1
4.	Девочки: оценивание техники сед углом на бревне и соскок с колена махом назад. Мальчики: оценивание лазания по канату на руках.	1
5.	Совершенствование техники акробатического соединения. Разучивание лазанию в два приема на канате.	1
6.	Девочки: оценивание кувырка вперёд с выпада вперёд. Мальчики: оценивание стойки на голове и руках силой.	1
7.	Девочки: оценивание моста из положения стоя – встать. Мальчики: оценивание длинного кувырка с 3-4 шагов.	1
8.	Совершенствование акробатического соединения. Тренировка в лазании по канату на скорость.	1
9.	Оценивание техники акробатических соединений. Тренировка в лазании по канату.	1
10.	Оценивание лазания по канату. Мальчики: разучить перевороту силой на низкой перекладине. Девочки: разучивание виса согнувшись.	1
11.	Девочки: вис согнувшись, разучивание вис прогнувшись. Мальчики: разучивание размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад, перевороту в упор.	1
12.	Девочки: разучивание из виса на подколенках соскок в упор присев. Мальчики: разучивание подъема переворотом из виса на высокой перекладине.	1

13.	Девочки: закрепление виса на подколенках и соскок в упор присев. Мальчики: закрепление техники соскока из размахивания.	1
14.	Девочки: оценивание виса согнувшись. Мальчики: оценивание переворота в упор на низкой перекладине.	1
15.	Оценивание: мальчики – размахивание и соскок назад; девочки – вис прогнувшись. Разучивание техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – боком через коня(115,110).	1
16.	Закрепление техники опорного прыжка.	1
17.	Мальчики: оценивание переворота в упор на высокой перекладине. Девочки: оценивание из виса ан подколенках соскок в упор присев.	1
18.	Совершенствование техники опорных прыжков.	1
19.	Оценивание техники опорных прыжков. Тренировка по подтягиванию.	1
20.	Оценивание результата по потягиванию на перекладине.	1
21.	Преодоление полосы препятствий в зале из 5 препятствий.	1

9 класс 3 четверть

номер урока	тема урока	кол ичес тво уроков
1.	Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода.	1
2.	Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1
3.	Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.	1
4.	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Прохождение 2 км.	1
5.	Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км. Повторение переменного четырехшажного хода.	1
6.	Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Совершенствование техники лыжных	1

	ходов.	
7.	Оценивание техники одновременного одношажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1
8.	Оценивание техники одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1
9.	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1
10.	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью.	1
11.	Оценивание результата на дистанции 2 км.	1
12.	Прохождение дистанции 4 км с выполнением задания.	1
13.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью.	1
14.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 5 км.	1
15.	Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 4 км.	1
16.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1
17.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
18.	Совершенствование лыжных ходов.	1
19.	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2-3км.	1
20.	Соревнования на дистанции 2 км и 3 км.	1
21.	Прохождение 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1
22.	Прохождение 5 км.	1
23.	Прохождение 5 км с использованием изученных ходов.	1
24.	Прохождение 5 км в среднем темпе.	1
25.	Проведение учебно - тренировочных игр по баскетболу и волейболу.	1
26.	Совершенствование техники и тактики игроков в баскетболе и в волейболе.	1
27.	Учебно – тренировочные игры.	1
28.	Учебно – тренировочные игры в баскетбол 5х5 и в волейбол в три подачи.	1
29.	Оценивание техники броска по кольцу после ведения и броски после подачи в баскетболе;	1

	нижнюю прямую подачу в волейболе.	
30.	Учебные игры в баскетбол и волейбол.	1

9 класс 4 четверть

номер урока	тема урока	кол ичес тво уроков
1.	Напоминание правил безопасности на уроках л/а и спортивных игр. Повторение разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Бег 3 мин.	1
2.	Закрепление умения подбора разбега в прыжках в высоту. Бег до 3 мин.	1
3.	Совершенствование прыжков в высоту с разбега. Проведение 2-3 раз эстафету с набивными мячами.	1
4.	Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега. Бег до 4 мин.	1
5.	Оценивание техники разбега и прыжка в высоту. Бег до 4 мин.	1
6.	Баскетбол: разучивание броска по кольцу в прыжке. Волейбол: разучивание верхней прямой подачи. Бег до 4 мин.	1
7.	Баскетбол: совершенствование поворотов направо и налево в движении. Волейбол: закрепление верхней прямой подачи.	1
8.	Баскетбол: совершенствование техники броска по кольцу в прыжке на месте. Волейбол: верхняя прямая подача. Бег 5 мин.	1
9.	Техника стартов: высокого, с опорой на одну руку и низкого в парах с преследованием. Бег до 5 мин.	1
10.	Совершенствование техники игровых упражнений в баскетболе и волейболе. Бег до 5 мин.	1
11.	Оценивание техники броска по кольцу в прыжке в баскетболе; верхней прямой подачи в волейболе; бега на 30м. Бег до 5 мин.	1
12.	Совершенствование техники стартов и игровых упражнений в спортивных играх. Бег 6 мин.	1

13.	Оценивание результата в беге на 60м. Старты с разгоном до 15 м. Бег 6мин.	1
14.	Повторение разбега и прыжка в длину с разбега.	1
15.	Совершенствование разбега при метании мяча, при прыжке в длину с разбега. Бег до 7 мин.	1
16.	Совершенствование разбега при метании мяча 150 г на дальность и прыжка в длину с разбега. Бег 6мин.	1
17.	Оценивание прыжков в длину с разбега. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег до 7 мин.	1
18.	Выполнение упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование метание мяча с разбега в 5-7 шагов.	1
19.	Оценивание результата в метании мяча на дальность. Круговая эстафета с этапом до 60 м – 2-3 раза. Бег до 7 мин.	1
20.	Эстафеты с этапом до 60м. Бег до 8 мин.	1
21.	Оценивание результата в прыжках в длину с места. Эстафеты с этапом до 60м.	1
22.	Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Бег 8мин с 2-3 ускорениями до 60м.	1
23.	Оценивание результата в беге на 2000м.	1
24.	Эстафеты с этапом до 60м. бег 8мин.	1