





**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПРАВОСЛАВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА-ПАНСИОН «ПЛЕСКОВО»**

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО:  / Дороскин А.О. / Протокол № <u>1</u> от «<u>28</u>» <u>августа</u> 20<u>19</u> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УР:  /Зубкова С.Н./ «<u>29</u>» <u>августа</u> 20<u>19</u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор АНО «Православная школа- пансион «Плесково»:  Анисимова С.В. Приказ № <u>104</u> от «<u>30</u>» <u>августа</u> 20<u>19</u> г.</p> 
--	---	---

**Рабочая программа
по физической культуре**

5 - 9 классы

Срок реализации 5 лет (2019 – 2023 гг.)

**Программа составлена методическим объединением учителей
физической культуры**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта, авторской программы основного общего образования: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М., Просвещение, 2016.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

1. Учебник «Физическая культура 5-7 классы», М.Я. Виленский, В.И. Лях Просвещение, 2016.
2. Учебник «Физическая культура 8-9 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2016

2. Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе -102 часа, в 6 классе – 102 часа, в 7 классе – 102 часа, в 8 классе – 102 часа, в 9 классе – 102 часа. Рабочая программа рассчитана на 510 часов на 5 лет обучения.

3. Планируемые результаты

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую 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 умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 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.
- Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Выпускник научится:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- 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).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

4.Содержание учебного предмета

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. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая

культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. 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. Первая 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, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. 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 упражнений (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.

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

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость.

*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, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Основы знаний	В процессе занятий				
Легкая атлетика	29	32	27	27	31
Спортивные игры. Волейбол.	21	7			12
Спортивные игры. Баскетбол.	16	22	39	39	9
Спортивные игры. Футбол.					14
Гимнастика	18	19	18	18	18
Лыжная подготовка	18	22	18	18	18
Всего	102	102	102	102	102

5.Календарно – тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Сроки планируемые	Сроки реализуемые	Тема урока
1			Знания о физической культуре. Правила безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ-013-16, ИОТ-015-16. Спринтерский бег.
2			Спринтерский бег.
3			Спринтерский бег.
4			Развитие выносливости
5			Эстафетный бег
6			Эстафетный бег
7			Правила безопасности при метании ИОТ-015-16. Метание малого мяча.

8			Метание малого мяча.
9			Метание малого мяча.
10			Метание малого мяча.
11			Метание малого мяча.
12			Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств
13			Метание малого мяча. Бег на средние дистанции
14			Бег на средние дистанции.
15			Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности
16			Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности
17			Кроссовая подготовка. Развитие выносливости
18			Кроссовая подготовка. Развитие выносливости
19			Правила безопасности на уроках Волейбола. ИОТ-0017-16. Стойка игрока.
20			Спортивные игры. Волейбол
21			Спортивные игры. Волейбол
22			Спортивные игры. Волейбол
23			Спортивные игры. Волейбол
24			Спортивные игры. Волейбол
25			Спортивные игры. Волейбол
26			ИОТ-045-16. Правила безопасности на уроках гимнастики. ИОТ-047-1. Висы и упоры. Строевые упражнения.
27			Висы. Строевые упражнения.
28			Висы. Строевые упражнения.
29			Висы. Строевые упражнения. Развитие координации силовых качеств
30			Висы. Строевые упражнения. Развитие координации силовых качеств
31			Висы. Строевые упражнения. Развитие координации силовых качеств.
32			Акробатика на матах.
33			Акробатика на матах.
34			Развитие гибкости.
35			Развитие гибкости.
36			Акробатика.
37			Акробатика.
38			Акробатика.
39			Акробатика.
40			Акробатика.
41			Акробатика.
42			Акробатика.

43			Акробатика.
44			Правила безопасности на уроках баскетбола ИОТ-016-16 .Спортивные игры- баскетбол.
45			Спортивные игры- баскетбол.
46			Спортивные игры- баскетбол.
47			Спортивные игры- баскетбол.
48			Спортивные игры- баскетбол.
49			Спортивные игры- баскетбол.
50			Спортивные игры- баскетбол.
51			Правила безопасности на уроках лыжной подготовки ИОТ-045-10 и занятиям по конькам ИОТ-046-10 . Строевые приемы с лыжами.
52			Строевые приемы с лыжами. Попеременный двухшажный ход.
53			Строевые приемы с лыжами. Попеременный двухшажный ход.
54			Коньковый ход. Подъем «елочкой»
55			Строевые приемы на лыжах. Прохождение дистанции - 1,5 км.
56			Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции -1,5 км.
57			Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции -1,5 км.
58			Торможение плугом. Прохождение дистанции-1,5 км.
59			Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.
60			Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.
61			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции – 2 км.
62			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции – 2 км.
63			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции – 2 км.
64			Переход с попеременных на одновременные хода.
65			Спуск в низкой стойке.
66			Спуск в низкой стойке. Эстафеты на лыжах.
67			Эстафеты на лыжах.
68			Эстафеты на лыжах.
69			Лыжная подготовка.
70			Правила безопасности на занятиях волейболом ИОТ-0017-16. Прием - передача мяча сверху двумя в парах.
71			Спортивные игры. Волейбол

72			Спортивные игры. Волейбол
73			Спортивные игры. Волейбол
74			Спортивные игры. Волейбол
75			Спортивные игры. Волейбол
76			Спортивные игры. Волейбол
77			Правила безопасности на уроках баскетбола ИОТ-016-10 . Передача мяча двумя руками от груди.
78			Спортивные игры. Баскетбол.
79			Спортивные игры. Баскетбол.
80			Спортивные игры. Баскетбол.
81			Спортивные игры. Баскетбол.
82			Спортивные игры. Баскетбол.
83			Спортивные игры. Баскетбол.
84			Спортивные игры- баскетбол.
85			Спортивные игры- баскетбол.
86			Спортивные игры- баскетбол.
87			Спортивные игры- баскетбол.
88			Спортивные игры- баскетбол.
89			Спортивные игры- баскетбол.
90			Спортивные игры- баскетбол.
91			Спортивные игры- баскетбол.
92			Комбинация из освоенных элементов.
93			Правила безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ-013-10, ИОТ-048-10. Спец. Бег. Упр.
94			Метание малого мяча.
95			Метание малого мяча.
96			Метание малого мяча.
97			Метание малого мяча.
98			Метание малого мяча.
99			Метание малого мяча.
100			Бег на средне дистанции
101			Бег на средние дистанции
102			Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. ИОТ-021-16

№ п/п	Сроки планируемые	Сроки реализуемые	Тема урока
1			ИОТ-013-16, ИОТ-015-16. Роль разминки в занятиях спортом.
2			Высокий старт, бег с ускорениями, скоростной бег
3			Правила соревнований по волейболу, размеры площадки и инвентарь ИОТ-017-16
4			Бег равномерном темпе
5			Бег на 1000м
6			Стойки игрока, перемещение в стойках приставными шагами боком, лицом, спиной
7			Прыжок в длину с места
8			Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
9			Метание малого мяча с места на дальность
10			Бег с препятствиями, эстафета
11			Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
12			Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность
13			Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорениями
14			Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
15			Варианты челночного бега с изменениями направлений, скорости, способа перемещения
16			Челночный бег 10х5м
17			ИОТ-017-16 Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения, передача мяча над собой, тоже через сетку
18			Изучение название разучиваемых упражнений и основы правильной техники выполнения в волейболе.
19			Волейбол. Передвижения в стойке, ускорения, остановки. Прямая подача мяча снизу. Уч. Игра.
20			Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
21			Прямая подача мяча снизу с ближней дистанции. Прием передача мяча снизу в парах. Челночный бег 4х9 м. на результат.
22			Прямая подача мяча снизу. Прием передача мяча сверху в парах. Наклон вперед из положения сидя на результат.
23			Прием -передача после подачи соперника. Учебная игра по упрощенным правилам.
24			ИОТ-045-16 Гимнастика. строевой шаг, размыкание и смыкание на месте

25			Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ноги.
26			Двусторонние игры с определенной задачей
27			Сочетания ходьбы с подскоками с приседаниями с поворотами. Простые связки. Упражнения в парах.
28			М. с набивными мячами, гантелями. Д. с обручами скакалками
29			Игровые упражнения с набивным мячом
30			М. махом одной и толчком другой подъем переворот в упор махом назад соскок. Д. наскок прыжком в упор на нижнюю жердь.
31			Стойка на лопатках, заднее равновесие.
32			Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей
33			Два кувырка слитно мост из положения стоя, с поддержкой
34			Акробатические упражнения
35			Кувырок назад - вперед стойка на лопатках.
36			Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивания упражнения в висах и упорах
37			Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей
38			Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку
39			ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, локтевых суставов и позвоночника
40			Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.
41			Упражнения в равновесии. Колесо.
42			Значение гимнастических упр для развития силовых способностей
43			ИОТ-016-16 Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановки, повороты с мячом на месте.
44			Бросок одной рукой от плеча на месте и в движении.
45			Ведение мяча без зрительного контроля. Передачи в парах.
46			Ведение мяча с изменением направления. Бросок с места.
47			Техника выполнения штрафного броска в баскетболе. Учебная игра.

48			ИОТ-047-16, Лыжи. Строевые приемы на лыжах. Способы регулирования физической нагрузки
49			ИОТ-048-16 подготовка площадки
50			ИОТ-047-16 То во время занятий на лыжах форма одежды. Выполнение команд <Становись!>, <Равняйсь!>, <Смирно!>.
51			Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.
52			Техника одновременного двухшажного хода на оценку
53			Техника бесшажного одновременного хода
54			Переход из высокой стойки в низкую во время спуска, способы подъемов.
55			Подвижные игры на лыжах
56			Преодоление препятствий произвольным способом.
57			Прохождение дистанции до 3 км
58			Положение тела «конькобежец»
59			Согласованность движений рук и ног и опорой на палки в подъеме ступающем шаге
60			Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в ОДХ
61			Отталкивание при резком разгоне
62			Коньковый ход с палками прижатыми подмышками к туловищу
63			Повороты на месте с лыжами
64			Встречная эстафета без палок
65			Движение туловища в ОБХ на различной скорости движения
66			Повороты на лыжах.
67			Изменение направления движения на одном коньке без дополнительного толчка
68			Подвижные игры на лыжах
69			Прохождение дистанции всеми изученными ходами.
70			ИОТ-016-16 Баскетбол. разметка площадки Правила игры в баскетбол.
71			Стойки и передвижения игрока.
72			Ведение мяча в высокой стойке , на месте и в движении.
73			Передачи мяча двумя руками от груди в парах.
74			Бросок двумя руками от груди.

75			Передача мяча одной рукой от плеча на месте.
76			ИОТ-016-16 Стойки и передвижения. Ведение мяча в низкой стойке.
77			Передача мяча одной рукой от плеча в движении.
78			Передачи мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.
79			Ведение с изменением направления.
80			Терминология в баскетболе. Правила игры в баскетбол.
81			Перемещение в стойке приставным шагом боком лицом спиной
82			Остановка двумя шагами и прыжком
83			Повороты на месте без мяча и с мячом
84			Штрафные броски.
85			Перемещение в стойке остановка поворот ускорение с мячом
86			Ведение мяча одной и второй рукой развороты остановка. Учебная игра.
87			ИОТ-013-16, ИОТ-015-16. Л/А Высокий старт. Стартовый разгон.
88			Прыжки в высоту 7-9 беговых шагов
89			Совершенствование прыжков в высоту
90			Челночный бег 3х10м
91			Прыжки в длину с места
92			2000-3000 метров на технику преодоления дистанции
93			Метание мяча на дальность
94			Метание мяча на дальность
95			Бросок одной и двумя руками в движении в кольцо
96			Броски в кольцо без сопротивления защитника
97			Вырывание и выбивание мяча
98			Перехват мяча
99			Комбинации из освоенных элементов эстафеты
100			Развитие баскетбола в России. Подведение итогов. Инструктаж по правилам безопасности на летних каникулах.
101			Развитие баскетбола в России. Подвижные игры.
102			Подведение итогов. Инструктаж по правилам безопасности на летних каникулах.

7 класс

№ п/п	Сроки планируемые	Сроки реализуемые	Тема урока
1			ИОТ-013-16. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт.
2			ИОТ-015-16. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон
3			СБУ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции
4			СБУ. Прыжок в длину с места на результат.
5			ОРУ. Бег на короткие дистанции -финиширование. Наклон вперед из положения сидя на результат.
6			СБУ. Бег 30 метров на результат. Лапта-правила игры.
7			Бег 60 метров ГТО. Метание мяча. Лапта.
8			Метание мяча - финальное усилие, положение "натянутого лука". Бег до 2000 метров
9			Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.
10			Метание мяча с 4-6 шагов разбега. Подтягивание на высокой перекладине на результат. Лапта.
11			Метание теннисного мяча на дальность на результат. Подвижные игры.
12			Бег 1000 метров на результат. Метание мяча. Подвижные игры.
13			ИОТ- 017-10 Баскетбол. Правила игры. Стойка игрока. Передвижения в стойке.
14			Баскетбол. Передвижения в стойке, ускорения, остановки. Прямая подача мяча снизу. Учебная игра.
1			Ведение мяча на месте.
16			Ведение мяча в движении
17			Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте
18			Броски мяча одной и двумя руками. Учебно-тренировочная игра
19			ИОТ-014-16 Ведение мяча в движении с изменением
20			Стойка игрока, перемещения
21			Удары по мячу и остановки мяча

22			Передача мяча на месте
23			Учебно-тренировочная игра
24			Учебно-тренировочная игра
25			ИОТ-045-16. Гимнастика. Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
26			Акробатика кувырок вперед назад-слитно. Лазание по гимнастической лестнице.
27			Стойка на лопатках
28			Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке
29			Акробатические соединения из 4-5 элементов
30			Кувырок назад в стойку на лопатках
31			Строевые упражнения
32			Правила страхования
33			Мост из положения лежа и стоя
34			Развитие силовых способностей
35			Упражнения в равновесии ходьба по гимнастической скамейке
36			Упражнение в равновесии. Ходьба высоким шагом-повороты на носках.
37			Ходьба высоким шагом через препятствия, подскок соскок приземление на результат.
38			Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
39			Прыжки со скакалкой
40			Строевые приемы ходьба в ногу в колонне по одному. Акробатика соединение разученных элементов в комбинацию.
41			Комбинация вольных упражнений - на результат.
42			Теоретический тест для 7-го класса по основам гимнастики в школе. Эстафеты с мячами.
43			ИОТ-016-16 Баскетбол. Виды защиты -расположение игроков на площадке. Учебная игра.
44			Способы держания мяча. Ведение мяча по прямой. Бросок одной рукой от плеча.
45			Ведение мяча с изменением скорости. Бросок с двух шагов. Учебная игра 2х2.
46			Подведение итогов. Эстафеты с ведением и бросками.
47			ИОТ-047-16 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг
48			Правила переноски лыж. Одновременный двухшажный ход

49			Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег
50			Строевые приемы на лыжах-повороты переступанием вокруг носков лыж. Попеременный четырехшажный ход.
51			Спуски и подъемы
52			Подъем «полуелочкой»
53			Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.
54			Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с применением изученных лыжных ходов.
55			Виды спусков, поворотов, торможений, подъемов их характеристики. Прохождение дистанции до 2км.
56			Спуски, повороты, торможения, подъемы на пологом склоне. Прохождение дистанции до 2 км.
57			Строевые приемы на лыжах техника выполнения на результат. Прохождение дистанции с преодолением пологих спусков и подъемов до 2 км.
58			Переход с попеременного хода на одновременный ход
59			Переход с попеременного хода на одновременный ход
60			Круговая эстафета
61			Эстафеты с изученными элементами лыжных ходов.
62			Прохождение дистанции 3 км. Нормы ГТО.
63			Лыжные гонки 1 - 2км.
64			Соревнования на дистанцию 1 км.
65			ИОТ-017-16. Основы волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.
66			Верхняя передача мяча
67			Прием передача мяча снизу.
68			Прием передача мяча сверху.
69			Нижняя прямая подача мяча
70			Закрепление верхней передачи мяча
71			Совершенствование верхней передачи мяча
72			Верхняя передача мяча
73			Закрепление нижней прямой подачи
74			Нижняя прямая подача
75			Учебно-тренировочная игра
76			Учебно-тренировочная игра
77			Учебно-тренировочная игра
78			ИОТ-013-16 Прыжки в высоту 5 -7 беговых шагов
79			Прыжки в высоту 7-9 беговых шагов

80			Прыжки в высоту
81			Совершенствование прыжков в высоту
82			Совершенствование прыжков в высоту
83			Высокий старт
84			Стартовый разгон
85			Прыжки в длину с места
86			Челночный бег 3х10м
87			Бег на 30м
88			Бег 60 метров
89			Бег 500 метров
90			Бег 1500 метров
91			Бег на короткие дистанции, эстафетный бег.
92			Кроссовая подготовка 1 км.
93			Метание малого мяча
94			Метание малого мяча на дальность
95			Метание малого мяча на дальность с разбега
96			СБУ. Эстафетный бег. Подвижные игры-Лапта.
97			Эстафеты с предметами. Лапта.
98			Ведение мяча по прямой линии с изменением направления движения
99			Стойка игрока, перемещения в стойке
100			Удары по мячу и остановки мяча
101			Удары по воротам
102			Игра в футбол

8 класс

№ п/п	Сроки планируемые	Сроки реализуемые	Тема урока
1			ИОТ-013-16 Общеразвивающие упражнения отдельным способом. Строевые приемы на месте. Подвижные игры- "Коршун и насадка".
2			ИОТ-015-16. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Мини-футбол.
3			СБУ. Низкий старт. Стартовый разгон. Мини-футбол.
4			СБУ. Стартовый разгон. Эстафеты. Прыжок в длину с места на результат.
5			ОРУ. Бег на короткие дистанции -финиширование. Наклон вперед из положения сидя на результат.

6			СБУ. Бег 30 метров на результат. Лапта-правила игры.
7			Высокий старт. Бег на средние дистанции до 2000 метров в среднем темпе. Метание мяча. Лапта.
8			Метание мяча - финальное усилие, положение "натянутого лука". Бег до 2000 метров
9			Метание мяча -скрестный шаг. Челночный бег 3x10метров на результат. Лапта.
10			Метание мяча с 4-6 шагов разбега. Подтягивание на высокой перекладине на результат. Лапта.
11			Метание теннисного мяча на дальность на результат. Подвижные игры.
12			Бег 1000 метров на результат. Метание мяча. Подвижные игры.
13			ИОТ- 017-16 Волейбол. Правила игры. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пионербол.
14			Волейбол. Передвижения в стойке, ускорения, остановки. Прямая подача мяча снизу. Учебная игра.
15			Прямая подача мяча снизу с ближней дистанции. Прием передача мяча снизу в парах. Челночный бег 4x9 м. на результат.
16			Прямая подача мяча снизу. Прием передача мяча сверху в парах. Наклон вперед из положения сидя на результат.
17			Прием передача мяча снизу, сверху в парах. Учебная игра по упрощенным правилам. Подтягивание на высокой перекладине на результат-Д. Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат-Д
18			Прием -передача после подачи соперника. Учебная игра по упрощённым правилам.
19			ИОТ-016-16 Передвижения в стойке баскетболиста. Держание мяча, передача мяча двумя руками от груди.
20			Ведение мяча в движении. Бросок с двух шагов.
21			Бросок мяча одной рукой с места без сопротивления. Учебная игра 5x5.
22			Передачи двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Учебная игра 5x5.
23			Эстафеты с баскетбольными мячами. Прыжки через скакалку на результат.
24			Правила баскетбола. Учебная игра 5x5.
25			ИОТ-045-16. Гимнастика. Гимнастические снаряды их назначение. Акробатика -кувырок вперед, назад.
26			Акробатика кувырок вперед назад-слитно. Лазание по гимнастической лестнице.
27			Акробатические упражнения-"Колесо", стойка на голове. Лазание по канату в три приема.
28			Лазание по канату в три приема. Упражнения на гимнастической стенке.

29			Упражнения на гимнастической стенке.
30			Кувырок назад в стойку на лопатках.
31			Кувырок вперед-назад слитно в стойку на лопатках
32			Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины
33			Заднее равновесие-кувырок вперед-назад. . Подтягивание на перекладине.
34			Упражнения-"Мост, стойка на лопатках , кувырок вперед-назад .
35			Переворот боком "Колесо" Упражнения в равновесии ходьба по бревну -соскок-приземление.
36			Круговая тренировка
37			Ходьба высоким шагом через препятствия, подскок соскок приземление на результат.
38			Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивание.
39			Строевые приемы на месте. Выполнение команды - Равняйся!, Смирно!, Повороты на месте - на результат.
40			Строевые приемы ходьба в ногу в колонне по одному. Акробатика соединение разученных элементов в комбинацию.
41			Перестроение в колонну по 4. Комбинация вольных упражнений - на результат.
42			Теоретический тест для 7-го класса по основам гимнастики в школе. Эстафеты с мячами.
43			ИОТ-016-16 Баскетбол. Виды защиты -расположение игроков на площадке. Учебная игра.
44			Способы держания мяча. Ведение мяча по прямой. Бросок одной рукой от плеча.
45			Ведение мяча с изменением скорости. Бросок с двух шагов. Учебная игра 2x2.
46			Бросок с двух шагов. Передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте.
47			Заслон игроку без мяча. Штрафной бросок на результат из 10 попыток. Учебная игра
48			Баскетбол учебная игра. Судейство
49			ИОТ-047-16 Характеристика лыжных ходов. Строевые приемы с лыжами.
50			Правила переноски лыж. Строевые приемы с лыжами. Попеременный двухшажный ход.
51			Строевые приемы на лыжах-повороты переступанием вокруг пяток лыж. Попеременный двухшажный ход.
52			Строевые приемы на лыжах-повороты переступанием вокруг носков лыж. Попеременный четырехшажный ход.
53			Строевые приемы на лыжах-поворот кругом прыжком, махом. Попеременный четырехшажный ход.

54			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.
55			Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.
56			Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с применением изученных лыжных ходов.
57			Виды спусков, поворотов, торможений, подъемов их характеристики. Прохождение дистанции до 1.5 км.
58			Спуски, повороты, торможения, подъемы на пологом склоне. Прохождение дистанции до 3 км.
59			Строевые приемы на лыжах техника выполнения на результат. Прохождение дистанции с преодолением пологих спусков и подъемов до 5 км.
60			Строевые приемы с лыжами. Характеристика коньковых ходов. Полуконьковый ход.
61			Одношажный коньковый ход. Двухшажный коньковый ход.
62			Попеременный четырех шажный ход техника выполнения на результат.
63			Эстафеты с изученными элементами лыжных ходов.
64			Одновременный бесшажный ход техника выполнения. Прохождение дистанции до 3 км с применением изученных ходов..
65			Прохождение дистанции изученными ходами.
66			Эстафеты на лыжах.
67			Баскетбол. ИОТ-016-16. Ловля передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.
68			Баскетбол. Ведение мяча. Передал мяч-садись.
69			Баскетбол. Передачи в колоннах со сменой мест. Учебная игра
70			Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча Учебная игра.
71			Баскетбол. Стойка игрока передвижения в стойке, остановки, повороты с мячом на месте.
72			Способы держания мяча. Ведение мяча по прямой. Бросок одной рукой от плеча.
73			Ведение мяча с изменением скорости. Бросок с двух шагов. Учебная игра 2х2.
74			Бросок с двух шагов. Передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте.
75			Действия игрока в защите. Передачи мяча двумя руками от груди в движении.
76			Действия игрока в защите. Передачи мяча от плеча.

77			Правила игры. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра
78			Жесты судей в баскетболе. Финт на бросок-бросок. Прыжки через скакалку.
79			Ведение мяча с изменением направления. Бросок после ловли мяча.
80			Ведение с изменением направления. Взаимодействие 2-х игроков- "передай-выйди"
81			Финт на ведение-бросок. Способы отбора мяча в баскетболе. Судейство двусторонней игры.
82			Финт набросок-бросок. Борьба за отскок на щите. Судейство двусторонней игры
83			Взаимодействие трех игроков в нападении -"скрестный выход. "Судейство двусторонней игры".
84			Заслон игроку с мячом на месте. Штрафные броски. Судейство двусторонней игры
85			Заслон игроку с мячом в движении. Судейство двусторонней игры
86			Заслон игроку без мяча на месте. Судейство двусторонней игры
87			Заслон игроку без мяча в движении. Судейство двусторонней игры
88			Быстрый прорыв. Правила соревнований. Челночный бег 4х9 метров на результат.
89			Теоретический тест по основам знаний баскетбола. Прыжок в длину с места на результат.
90			Взаимодействие трех игроков в нападении. Судейство двусторонней игры
91			Эстафеты с баскетбольными мячами. Прыжки через скакалку на результат.
92			Баскетбол 3Х3
93			Броски с сопротивлением. Игра 2х2.
94			Жесты судей в баскетболе. Финт на бросок-бросок. Учебная игра.
95			ИОТ-013-16. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Кросс до 3000 метров.
96			СБУ. Бег на короткие дистанции стартовый разгон-финиширование. Наклон вперед из положения сидя на результат.
97			СБУ. Бег 30 метров на результат. Лапта.
98			СБУ. Бег 60 метров на результат. Метание малого мяча на дальность с разбега.
99			СБУ. Метание малого мяча. Подъем туловища из положения лежа на спине.
100			ОРУ. Бег 1000 метров-М. 500-метров-Д на результат.

101			ОРУ. Подтягивание на перекладине -М на результат, сгибание разгибание рук в упоре от скамейки- Д на результат.
102			Теоретический тест по основам физической культуры. Прыжки через скакалку на результат.

9 класс

№ п/п	Сроки планируемые	Сроки реализуемые	Тема урока
1			ИОТ -013-16 Строевые приемы на месте. Подвижные игры- "Коршун и наседка".
2			ИОТ-015-16. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Мини-футбол. "Картошка"
3			СБУ. Низкий старт. Стартовый разгон. Мини-футбол.
4			СБУ. Стартовый разгон. Эстафеты. Прыжок в длину с места на результат.
5			ОРУ. Бег на короткие дистанции -финиширование. Наклон вперед из положения сидя на результат.
6			СБУ. Бег 30 метров на результат. Лапта-правила игры.
7			Высокий старт. Бег на средние дистанции до 2000 метров в среднем темпе. Метание мяча. Лапта.
8			Метание мяча - финальное усилие, положение натянутого лука. Бег до 2000 метров
9			Метание мяча -скрестный шаг. Челночный бег 3х10метров на результат. Лапта.
10			Метание мяча с 4-6 шагов разбега. Подтягивание на высокой перекладине на результат. Лапта.
11			Метание теннисного мяча на дальность с 3х шагов в цель (1м х1м) с расстояния 20м
12			Бег 1000 метров на результат. Метание мяча.
13			Строевые приемы перестроения из колонны по 1 в колонну по 2. Мини-футбол.
14			ОРУ в парах. Метание мяча на дальность на результат.
15			Строевые приемы- выполнение команд: Становись!, Равняйся! Смирно! Повороты на месте на результат. Бег до 2000 метров.
16			ОРУ проходным способом. Эстафеты.
17			СБУ. Эстафеты с эстафетной палочкой.
18			Теоретический тест по основам знаний в области физической культуры. Мини-футбол.

19			ИОТ-017-16. Волейбол. Правила игры. Прямая подача снизу. Учебная игра.
20			Стойка волейболиста, передвижения в стойке. Учебная игра.
21			Волейбол. Прием передача мяча снизу. Учебная игра.
22			Волейбол. Прием передача мяча сверху. Учебная игра.
23			Волейбол. Жесты судей в волейболе. Учебная игра.
24			Волейбол. Учебная игра. Подведение итогов. Задание на каникулы.
25			ИОТ-045-16. Гимнастические снаряды. Строевые приемы.
26			Кувырок вперед-назад слитно.
27			Заднее равновесие. Стойка на голове, на лопатках.
28			Закрепление Стойки на голове, на лопатках.
29			Стойка на голове силой, кувырок вперед, сед углом. Наклон вперед из положения, сидя – тест.
30			Длинный кувырок с 3 шагов разбега(мальчики).Равновесие на одной ноге(девочки)
31			Акробатика-комбинация разученных приемов.
32			Прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии.
33			Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивания на высокой перекладине.
34			Перестроение из колонны по одному-по два. Стойка на голове.
35			Акробатика. комбинация вольных упражнений на результат техники выполнения. Подтягивание
36			Упражнения-"Мост, стойка на лопатках "кувырок вперед-назад .
37			Повороты на месте, ходьба в ногу в движении. Стойка на голове и руках.
38			Соединение акробатических приемов в комбинацию.
39			Составление индивидуальных комплексов гимнастических упражнений.
40			Выполнение комбинаций из 4-5 элементов
41			Составление комбинаций. Выполнение комбинаций из 4-5 элементов
42			Круговая тренировка для развития силы. Эстафеты
43			ИОТ-017-16. Волейбол. Правила игры. Основные жесты судей в волейболе
44			Одиночный, двойной блок. Учебная игра.
45			Прямая подача снизу. Учебная игра.

46			Волейбол. Правила игры. Поддача мяча на результат.
47			Волейбол. Передачи мяча в колоннах через сетку. Уч. игра. Подтягивание на высокой перекладине на результат-М. Подъем туловища из положения лежа на спине на результат- Д.
48			Учебная игра. Правила безопасности на каникулах.
49			ИОТ-047-16.Строевые приемы с лыжами. Виды лыжных ходов, виды торможений на спуске, подъемов.
50			Строевые приемы с лыжами. Попеременный двухшажный ход. Отталкивание, скользящий шаг. Прохождение дистанции до 3 км.
51			Строевы приемы на лыжах. Повороты вокруг пяток лыж. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.
52			Подъемы, спуски, торможения - виды, стойки, правила безопасности. Прохождение дистанции до 3 км.
53			Строевые приемы на лыжах повороты вокруг носков лыж. Попеременный четыех шажный ход.
54			Строевые приемы на лыжах поворот кругом - махом, прыжком. Прохождение дистанции с применением изученных ходов до 3 км.
55			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.
56			Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.
57			Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5 км.
58			Переходы с одновременных ходов на попеременные при прохождении дистанции до 5 км.
59			Подъёмы, спуски, торможения. Техника выполнения на результат.
60			Попеременный двухшажный ход- техника- на результат. Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий.
61			Одновременный одношажный ход - техника - на результат. Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий.
62			Строевые приемы повороты на лыжах - на результат. Бег на лыжах - 5 км без учета времени.
63			Бег на лыжах 3 км-мальчики. 2 км -девочки на результат.
64			Контрольное прохождение дистанции 3км с учетом времени
65			Эстафеты на лыжах с препятствиями с препятствиями.
66			Тестовое задание по теории лыжной подготовки учащихся 9-го класса.

67			ИОТ-013-16. ИОТ-015-16.Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола.
68			Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты
69			Ведение мяча внешней частью подъёма.
70			Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.
71			Ведение мяча с обводкой стоек
72			Удар носком. Удар серединой подъёма.
73			Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.
74			Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.
75			Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.
76			Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.
77			Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой
78			Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.
79			Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.
80			Подведение итогов. Учебная игра.
81			ИОТ- 016-16. Стойка игрока, передвижения в стойке. Бросок одной рукой от плеча. Уч. игра.
82			Баскетбол. Остановки - двумя шагами, прыжком. Бросок с 2-х шагов. Игра 1х1. Учебная игра 5х5
83			Повороты с мячом в движении. Финт на "бросок-бросок" Учебная игра.
84			Ведение мяча без зрительного контроля-"полоса препятствий". Броски. Учебная игра.
85			Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении. Штрафные броски. Учебная игра.
86			Штрафной бросок. Борьба за отскок. Учебная игра. Подтягивание на высокой перекладине.
87			Взаимодействие 2-х игроков- "передай-выйди" Учебная игра 2х2 Прыжки через скакалку на результат.
88			Баскетбол учебная игра. Судейство. Подведение итогов.
89			Жесты судей в баскетболе - на результат. Учебная игра.

90			ИОТ- 013-16. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Мини-футбол. "Картошка"
91			Л/А. Специальные беговые упражнения. Кросс до 3000м.
92			СБУ. Высокий старт. Челночный бег 4х9 метров.
93			ОРУ проходным способом. Прыжок в длину с места на результат. Лапта.
94			Бег- 30 метров на результат. Лапта правила игры, техника безопасности.
95			Бег Мальчики-1000, девочки 5000 метров на результат. Метание мяча. Лапта.
96			Понимание туловища из положения лежа на спине на результат. Лапта.
97			Строевые приемы - повороты на месте, Перестроение из шеренги по 1 в шеренгу по 2 на результат.
98			Кросс до 3000 метров. Подвижные игры - Лапта, правила игры, техника безопасности.
99			Кросс до 3000 метров. Подвижные игры - Лапта, тактика игры. Распределение обязанностей игроков.
100			Эстафетный бег. Лапта. Передача эстафетной палочки.
101			ОРУ в парах. Специальные прыжковые упражнения на подъеме.
102			ИОТ-038-16 -о правилах безопасности на водоемах, пожарной безопасности в лесу. Подведение итогов.

Приложение 1

Формы контроля:

- устный ответ;
- выполнений упражнений

Критерии оценивания:

Устный ответ

Высокий уровень (отметка «5») - ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Повышенный уровень (отметка «4») – ответ содержит небольшие неточности и незначительные ошибки.

Базовый уровень (отметка «3») - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Низкий уровень (отметка «2») – незнание материала программы.

Выполнений упражнений

<i>Высокий уровень (отметка «5»)</i>	<i>Повышенный уровень (отметка «4»)</i>	<i>Базовый уровень (отметка «3»)</i>	<i>Низкий уровень (отметка «2»)</i>
Техника владения двигательными умениями и навыками			
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.
Владение способами и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность			
Учащийся умеет: -самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняет один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

	подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итог.		
Уровень физической подготовленности учащихся			
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 определенный период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, фигурному катанию, ходьбе на лыжах - путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.