

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г, в соответствии с требованиями Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в соответствии с рекомендациями ПМПК, АООП обучающихся с УО МБОУ Тесинской СОШ № 10 имени Героя Советского Союза П.И.Колмакова, учебного плана МБОУ Тесинской СОШ № 10 имени Героя Советского Союза П.И.Колмакова.

За основу рабочей программы взята авторская программа Ляха *В. И.* //Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* - М.: Просвещение, 2010 г. //

Работа по данному предмету обеспечивается с помощью учебно-методического комплекта:

- Виленский М.Я.. Физическая культура 5,6,7 классов: учеб. для общеобразоват. Учреждений – М.: Просвещение. 2013г.
- Матвеев А.П. Физическая культура 6-7 класс учеб. для общеобразоват. учреждений – М.: Просвещение, 2014г.
- Лях В.И. Контрольные испытания по физической культуре 2012г.
- Лях В. И. Комплексная программа по физическому воспитанию 1-11 классы М.: Просвещение, 2012г.

Рабочая программа в соответствии с учебным планом МБОУ Тесинской СОШ №10 имени Героя Советского Союза П. И. Колмакова 5-6 класс рассчитана по 105 часов (3 часа в неделю), 35 учебных недель.

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

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

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

- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

по итогам обучения в 5-9 классах

Освоение обучающимися АООП предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» 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, 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 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5-9 класс

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны*. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)				

На освоение ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	с пассивным сопротивлением противника	-----	
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	с пассивным сопротивлением противника	----- -----	
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке	-----	Броски одной и двумя руками в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	-----	----- ---
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок		-----	----- ---

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом

индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.4.2. Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол (табл. 9). При наличии в школе, регионе определенных традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	_____	_____	_____	_____
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0)	с изменением позиций (2:1)	_____	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	_____

	без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		(3:2) Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Игра по правилам мини-баскетбола	Игра по упрощенным правилам баскетбола	

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм). Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

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

Программный материал по спортивным играм

На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	с пассивным сопротивлением защитника		
----------------------------------	--	--------------------------------------	--	--

На овладение техникой бросков мяча	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой	Семиметровый штрафной бросок	Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча Блокирование броска	Перехват мяча Игра вратаря		
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	с изменением позиций (2:1)	(3:2) Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»	Взаимодействие вратаря с защитником Взаимодействие трех игроков

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций игроков Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот		с изменением позиций		
На овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3				

Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Передача мяча над собой, во встречных	Передача мяча у сетки и в прыжке
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках		Игра по упрощенным правилам волейбола

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3				
На развитие выносливости*	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин				

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей*	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность			
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером			Прямой нападающий удар при встречных передачах
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар			

* Здесь и далее: материал для развития названных способностей (отмечены звездочкой) относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5-7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения.

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом				
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		Позиционное нападение с изменением позиций		Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми				
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры				

Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.
-------------------------	---

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах (табл. 10).

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9

<p>На освоение строевых упражнений</p>	<p>Перестроение колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении</p>	<p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте</p>	<p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	<p>Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево</p>	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении</p>
<p>На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</p>	<p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>		<p>_____</p>	<p>_____</p>	
<p>На освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p>	<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>		<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами</p>		

<p>На освоение и совершенствование висов и упоров</p>	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе</p> <p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа</p>	<p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом</p> <p>Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев</p>	<p>Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	<p>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне</p> <p>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одно и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</p>	<p>Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь</p> <p>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p>
---	---	---	--	--	---

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
<p>На освоение опорных прыжков</p>	<p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)</p>	<p>Прыжок ноги врозь козел в ширину, высота 100-110 см)</p>	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см)</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)</p>	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см)</p> <p>Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (козь в ширину, высота 110 см)</p>	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)</p> <p>Девочки: прыжок боком (козь в ширину, высота 110 см)</p>

На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами Девочки: кувырок назад в полушпагат	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря			— — — — —	— — — — — —
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами			— — — — —	— — — — — —
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча			— — — — —	— — — — — —
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами			— — — — —	— — — — — —

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений			Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру	
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований			Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки				

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Таблица 3

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м Бег на результат 60 м	от 15 до 30 м от 30 до 50 м до 50 м	от 30 до 40 м от 40 до 60 м до 60 м	Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м Бег на результат 100 м	_____
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег на 1000 м	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м	Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки до 15 мин Бег на 1500 м	_____	Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега	_____	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега	_____
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега	_____	_____	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега	_____

<p>На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние</p>	<p>с расстояния 8-10 м</p>	<p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние</p>	<p>девушки — с расстояния 12-14 м, юноши — до 16 м</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши-до 18 м, девушки-12-14 м)</p>
--	--	----------------------------	---	--	--

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9

	<p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания.</p>		<p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх</p>	<p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх</p>	<p>Бросок набивного мяча (юноши-3 кг, девушки -2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка				Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей				
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты скоростью из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью				
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)				

На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.				
Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На овладение организаторскими	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места				
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных				

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов.

Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Программный материал по лыжной подготовке представлен в таблице 12.

Таблица 4

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9

На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах				

Тематический план по физической культуре в 5 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	16
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	35
5	Лыжная подготовка	18
6	Спортивные игры (баскетбол)	18
	Итого	105

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	дата
1	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1	
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1	
3	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10	1	
4	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат/ Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	
5	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1	
6	Совершенствование прыжков в длину разбега. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине	1	
7	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Кроссовый бег до 15 минут	1	
8	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Кроссовый бег до 15 минут	1	
9	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Кроссовый бег до 16 минут	1	
10	Метание малого мяча в вертикальную цель. Кроссовый бег до 17 минут	1	
11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1	
12	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	
13	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
15	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	
16	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1	
17	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	
18	Ведение мяча с изменением направления движения	1	
19	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	
20	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	
21	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1	
22	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	
23	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1	
24	Игровые задания 1	1	
25	Игровые задания	1	
26	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	
27	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	
28	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	
219	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	
30	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	
31	ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение из одной колонны по	1	

	одному в колонну по четыре дроблением и сведением		
32	Круговая тренировка	1	
33	Кувырок вперед	1	
34	Кувырок назад	1	
35	Стойка на лопатках	1	
36	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	
37	«Мост» из положения, лежа на спине	1	
38	Комбинация из освоенных элементов	1	
39	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1	
40	Висы	1	
41	Опорный прыжок	1	
42	Круговая тренировка	1	
43	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1	
44	Упражнения в равновесии	1	
45	Прыжки на скакалке в тройках	1	
46	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	1	
47	Лазанье по канату в два приема	1	
48	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема	1	
49	Инструкция по т/б по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	
52	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	
53	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	
54	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	
55	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	
56	Передвижение и спуск на лыжах «змекой»	1	
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
58	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	
59	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	
61	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	
62	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	
63	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	
64	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	
65	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	
66	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	
67	ТБ. Прыжок в высоту с разбега	1	
68	ТБ. Прыжок в высоту с разбега	1	
69	ТБ. Прыжок в высоту с разбега	1	
70	Контрольный урок. Прыжок в высоту с разбега	1	
71	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1	
72	Передача мяча над собой и через сетку	1	
73	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	1	
74	Прием мяча двумя руками снизу	1	

75	Прием мяча через сетку	1	
76	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1	
77	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1	
78	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	1	
79	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	
80	Прием, передача, удар	1	
81	Тактика свободного нападения	1	
82	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	
83	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1	
84	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1	
85	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1	
86	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1	
87	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1	
88	Кроссовый бег до 12 минут	1	
89	Кроссовый бег до 13 минут	1	
90	Кроссовый бег до 14 минут	1	
91	Кроссовый бег до 15 минут	1	
92	Кроссовый бег до 16 минут	1	
93	Кроссовый бег до 17 минут	1	
94	Кроссовый бег до 17 минут	1	
95	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1	
96	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1	
97	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м	1	
98	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	
99	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1	
100	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1	
101	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1	
102	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	
103	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	
104	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	
105	Эстафеты с элементами метания, прыжков.	1	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	16

3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	35
5	Лыжная подготовка	18
6	Спортивные игры (баскетбол)	18
	Итого	105

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ

ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Элементы содержания	Кол-во	дата
1.	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	1	
2.	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов Тестирования	1	
3.	Высокий старт 15-30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	
4.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	
5.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	1	
6.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	1	
7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	1	
8.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	1	
9.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	

10.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
11.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
12.	Бег 1000 м (мин) в среднем темпе. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	
13.	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	
14.	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
15.	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
16.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	
17.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	
18.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	
19.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	
20.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	
21.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1	
22.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1	

23.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола Тестирования	1	
23.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола Тестирования руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола Тестирования	1	
24.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола Тестирования руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола Тестирования	1	
25.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0 Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1	
26. Комбинированная	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0 Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1	
27.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0 Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1	
28.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1 Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1	
29.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1	
30.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1 Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1	
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	
32.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	1	
33.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	
34.1	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в виси. Развитие силовых способностей	1	
35.1	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	

36.	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
37.	Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
38.	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	
39.	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
40.	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
41.	Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
42.	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
43.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1	
44.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1	
45.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1	
46.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Тестирование. Игра «Перестрелка»	1	
47.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Тестирование. Игра «Перестрелка»	1	
48.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1	
49.	Переноска и надевание лыж. Т.Б.На занятиях лыжной подготовке Попеременный двухшажный ход	1	
50.	Переноска и надевание лыж. Т.Б.На занятиях лыжной подготовке Попеременный двухшажный ход	1	
51.	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	
52.	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км	1	
54.	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км	1	
54.	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км	1	
55.	Переноска и надевание лыж. и одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход Передвижение на лыжах до 2 км	1	
56.	Переноска и надевание лыж. и одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход Передвижение на лыжах до 2 км	1	
57.	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками и одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 2,5 км	1	

58.	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками и одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 2,5 км	1	
59.	Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход Передвижение на лыжах до 2,5 км	1	
60.	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход Передвижение на лыжах до 3 км	1	
61.	Переноска и надевание лыж. Подъем «лесенкой». Спуск высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 3 км	1	
62.	Переноска и надевание лыж. Подъем «лесенкой» и «елочкой» Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором Передвижение на лыжах до 3 км	1	
63.	Переноска и надевание лыж. Подъем «лесенкой» и «елочкой» Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором Передвижение на лыжах до 3 км	1	
64.	Переноска и надевание лыж. Подъем «лесенкой» и «елочкой» Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором Передвижение на лыжах до 3 км	1	
65.	Переноска и надевание лыж. Подъем «лесенкой» «елочкой» Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором Передвижение на лыжах до 3 км	1	
66.	Переноска и надевание лыж. Подъем «лесенкой» «елочкой» Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором Передвижение на лыжах до 3 км	1	
67.	Повороты переступанием в движении. Игры на лыжах. Эстафета с этапом до 150 м. «Пройти в ворота».	1	
68.	Передвижение на лыжах 1 км	1	
69.	Игры на лыжах. Эстафета с этапом до 100 м. «Вызов номеров», «Пройти в ворота».	1	
70.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
72.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
73.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», . ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
74.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», . ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
75.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
76.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	1	
77.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	1	

89.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным	1	
90.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	
91.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	
92.	Учебная игра	1	
93.	Учебная игра	1	
94.	Учебная игра	1	
95.	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	1	
96.	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов Тестирования	1	
97.	Высокий старт 15-30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Тестирования	1	
98.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	
99.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	1	
100.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	1	
101.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
102.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
103.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м (мин) в среднем темпе	1	
104.	Контрольные нормативы	1	
105.	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Подвижные и спортивные игры	44
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	24
5	Лыжная подготовка	18
	Итого	105

Календарно – тематическое планирование

в 7 классах.

№ п/п	Темы уроков по классам	Кол-во часов	дата
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи	1	
2	Равномерная ходьба 100 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	
3	Эстафетный бег (теория)	1	
4	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	1	
5	ОРУ на развитие плечевого пояса.	1	
6	История олимпийского движения	1	

7	Равномерная ходьба 100 метров, Подвижные игры.	1	
8	удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	1	
9	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	1	
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	1	
11	Метание малого мяча.	1	
12	Метание малого мяча.	1	
13	Метание малого мяча в цель	1	
14	Подвижные игры.	1	
15	Подвижные игры.	1	
16	Метание малого мяча (150 г) в цель . Подвижные игры.	1	
17	Метание малого мяча (150 г) в цель . Подвижные игры.	1	
18	Подвижные игры	1	
19	Подвижные игры	1	
20	Закрепление, совершенствование. Стойки и перемещения футболиста	1	
21	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	1	
22	Изучение. Закрепление. Ведение мяча, отбор мяча	1	
23	Закрепление. Совершенствование. Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	
24	Двусторонняя игра в футбол	1	
25	Правила игры. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1	
26	Ведение мяча, остановки, передача мяча. Броски по кольцу.	1	
	Ведение мяча, остановки, передача мяча в движении. Броски по кольцу.	1	

28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	
29	Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на гимнастической стенке.	1	
	Комплекс ОРУ. Акробатическое соединение. Стойка на лопатках.	1	
	Комплекс ОРУ.	1	
32	Комплекс ОРУ. Переноска грузов, передача предметов	1	
	Комплекс ОРУ. Акробатика.		
34	Комплекс ОРУ. Простые и смешанные висы и упоры	1	
35	Равновесия.	1	
36	Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	1	
37	Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	1	
38	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
39	Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	1	
40	Строевые команды. Комплекс ОРУ.	1	
41	Строевые команды. Комплекс ОРУ.	1	
42	Строевые команды. Комплекс ОРУ.	1	
43	Строевые команды. Комплекс ОРУ. Упражнения на перекладине.	1	
44	Теория: «Личная гигиена физкультурника».	1	
45	. Строевые команды. Комплекс ОРУ. Упражнения на перекладине.	1	
46	. Строевые команды. Комплекс ОРУ. Упражнения на перекладине.	1	
47	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовке.	1	

50	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 500м.	1	
51	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 800м.	1	
52	Дистанция 1000м., с использованием изученных ходов	1	
52	Перестроения с лыжами. Двухшажный ход.	1	
53	Попеременный одновременный и одновременный двухшажный ход	1	
54	Одновременный бесшажный ход, работа рук	1	
55	Эстафеты на лыжах.	1	
56	Попеременный одновременный и одновременный двухшажный ход	1	
57	Попеременный одновременный и одновременный двухшажный ход	1	
58	Спуски, подъемы, торможения.	1	
59	Спуски, подъемы, торможения.	1	
60	Попеременный одновременный и одновременный двухшажный ход	1	
61	Спуски, подъемы, торможения.	1	
62	Попеременный одновременный и одновременный двухшажный ход	1	
63	Попеременный одновременный и одновременный двухшажный ход	1	
64	Попеременный одновременный и одновременный двухшажный ход	1	
65	Дистанция 500м., с использованием изученных ходов Дистанция 600м., с использованием изученных ходов	1	
66;	Спуски, подъемы, торможения	1	
67	Спуски, подъемы, торможения	1	
68	Подвижные игры м эстафеты на лыжах	1	
69	Подвижные игры м эстафеты на лыжах	1	
70	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Техника	1	

	выполнения.		
71	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Техника выполнения.	1	
72	Передача мяча, подача мяча, нападающий удар, тактические действия в нападении и защите.	1	
73	Передача мяча, подача мяча, нападающий удар, тактические действия в нападении и защите.	1	
74	Передача мяча, подача мяча, нападающий удар, тактические действия в нападении и защите.	1	
75	Передача мяча, подача мяча, нападающий удар, тактические действия в нападении и защите.	1	
76	Передача мяча, подача мяча, нападающий удар, тактические действия в нападении и защите.	1	
76	Передача мяча, подача мяча, нападающий удар, тактические действия в нападении и защите.	1	
77	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	
78	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	
79	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	
80	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	
81	Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	
82	Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	
83	Передача мяча, подача мяча, нападающий удар, тактические действия в нападении и защите.	1	
84	Передача мяча, подача мяча, нападающий удар, тактические действия в нападении и защите.	1	
85	Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	
86	Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	
87	Передача мяча, подача мяча, нападающий удар, тактические действия в нападении и защите.	1	
89	Ловля мяча, подача мяча, нападающий удар, тактические действия в нападении и защите.	1	

90	Ловля мяча, подача мяча, нападающий удар, тактические действия в нападении и защите.	1	
91	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	
92	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	
93	Челночный бег: 3х10Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1	
94	Учётный урок по бегу на 60 метров. Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1	
95	Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность. Подвижные игры.	1	
97	Учётный урок по прыжкам в длину с места. Подвижные игры.	1	
97	Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах	1	
98	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д). Подвижные игры.	1	
99	Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры.	1	
100	Учётный урок по бегу на 1000 метров. Подвижные игры.	1	
101	Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя. Подвижные игры.	1	
102	Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров. Подвижные игры.	1	
103	Кроссовый бег	1	
104	Кроссовый бег	1	
105	Кроссовый бег, спортивная игра	1	

Тематический план по физической культуре в 8 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Подвижные и спортивные игры	44
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	24
5	Лыжная подготовка	18
	Итого	105

Тематический план по физической культуре в 9 классе по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Подвижные и спортивные игры	44
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	24
5	Лыжная подготовка	18
	Итого	105

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

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

Контроль усвоения практической части.

«**Отлично**», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«**Хорошо**», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«**Удовлетворительно**», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«**Неудовлетворительно**» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

Контроль усвоения теоретической части.

«**Отлично**», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«**Хорошо**», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«**Удовлетворительно**», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«**Неудовлетворительно**» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья¹

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой

- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Мальчики, девочки						средняя
Бег 1000м (мин., сек.)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во)	Бег 30м. (сек.)	Наклон вперёд (см.)	Подтягивание (кол-во раз)	
5	5	5	5	4	5	5

Нормативы по физкультуре за 5 класс

Упражнения, 5 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80

Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
<ul style="list-style-type: none"> • Одновременный бесшажный ход • Подъем «елочкой» • Спуск в «ворота» из палок • Торможение «плугом» 	Техника на лыжах					
Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание без учета времени, м	50	25	12	25	20	12

Нормативы по физкультуре за 6 класс

Упражнения, 6 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

Нормативы по физкультуре за 7 класс

Упражнения, 7 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8

Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

Нормативы по физкультуре за 8 класс

Упражнения, 8 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	1
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	2
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	

Нормативы по физкультуре за 9 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 30 м (с)	4,8	5,0	5,3	5,1	5,3	5,7
2. Бег с высокого старта 60 м (с)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
3. Бег 2000 м (мин,с)	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
4. Бег 3000 м	без учета времени					

5. Прыжки в длину с разбега (см)	430	380	330	370	330	290
6. Прыжки в высоту с разбега (см)	130	125	110	115	110	100
7. Метания мяча 150 г (м)	45	40	31	28	23	18
8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	10	8	7	-	-	-
9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	20	15	10
10. Лыжные гонки 1 км.	5.00	5.30	6.30.	5.30.	6.00.	7.00
Лыжные гонки 2 км.	11.30	12.00	13.00	12.30.	13.00.	14.00
Лыжные гонки 3 км.	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30.
11. Прыжок в длину с места (см)	215	200	190	195	180	170