

ПРОГРАММА
по Физической культуре
ФГОС ООО

Ступень обучения (класс) основное общее образование (5-9 класс)

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов **507** Уровень **базовый**

(базовый, профильный)

Учителя: **Киселев Артем Вадимович**

Срок реализации: **2019-2020 гг.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основании авторской программы по физическому воспитанию для 1 - 11 кл., авт.: А.П.Матвеев, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования.

Целью рабочей программы для учащихся 1 -11 классов является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено:

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, которые способствуют не только активному развитию физических качеств обучающегося, но и формированию у них психических и социальных качеств и универсальных компетенций.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ основного общего образования

Наименование разделов	Классы					Итого
	V	VI	VII	VIII	IX	
Гимнастика	21	21	21	21	21	105
Легкая атлетика	42	32	42	32	32	180
Спортивные игры (баскетбол, футбол)	18	29	18	29	26	123
Лыжная подготовка	21	20	21	20	20	102
ИТОГО	102	102	102	102	99	507

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами. Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; - расширять свой двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, **интегрированными результатами программы является** воспитание такого ученика, который: - понимает моральные ценности российской культуры;

- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

V класс Требования к УУД:

Знания в области ФК: Общие правила безопасности на уроках ФК, строй, ОРУ (обще-развивающие упражнения), питание и двигательный режим школьника, требования к одежде, инвентарю и обуви при занятиях ФК, значение физических способностей для человека.

Гимнастика: Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой; 2-3 кувырка вперед и назад; перекатом назад стойка на лопатках; акробатическое соединение; лазание по канату в два приема; вскок в упор присев на гимнастического козла и соскок прогнувшись; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе хватом сверху (на высокой и низкой перекладине); поднимание прямых и согнутых ног из вися; наклон вперед с прямыми ногами; прыжки на скакалке за 1 мин.

Легкая атлетика: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой; высокий старт; старт с опорой на одну руку; бег 60 м со старта с опорой на одну руку; прыжки в длину с разбега; кроссовый бег; метание мяча 150 гр. с 2-3 шагов; медленный бег 2000 м; прыжок в высоту перешагиванием; челночный бег 3 x 10 м; бег 30 м с высокого старта; бег 1000 м; бег 1500 м; метание мяча 150 гр. с 3-5 шагов; прыжки в длину с места.

Лыжная подготовка: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой; попеременный и одновременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; подъем на склон «елочкой», спуск со склона в средней стойке, торможение и повороты «плугом»; медленное передвижение на лыжах 3000 м; бег на лыжах 2000 м; лыжные эстафеты без палок.

Баскетбол: Техника безопасности при занятиях баскетболом; стойка игрока и передвижение по площадке; остановка прыжком; ведение мяча правой и левой рукой; броски по кольцу одной рукой с места; учебная игра по упрощенным правилам 3 x 3; ведение мяча «змейкой»; передачи на месте одной рукой; передачи двумя руками в движении; броски по кольцу снизу с 3-х метров.

Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

VI класс Требования к УУД:

Знания в области ФК: Общие правила безопасности на уроках ФК, строй, ОРУ (обще - развивающие упражнения), питание и двигательный режим школьника, требования к одежде, инвентарю и обуви при занятиях ФК, значение физических способностей для человека.

Гимнастика: Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой, 2-3 кувырка вперед и назад, мост из положения

стоя (девочки), мост из положения лежа (мальчики), акробатическое соединение, подъем переворотом махом одной ноги, соскок боком назад с поворотом из упора, акробатическое соединение на перекладине, подтягивание в висе хватом сверху (на высокой и низкой перекладине), поднимание прямых и согнутых ног из вися, наклон вперед с прямыми ногами, прыжки на скакалке за 1 мин., опорный прыжок через гимнастического «козла» в ширину ноги врозь (высота 100-110 см), лазание по канату изученным способом.

Элементы спортивных игр: *баскетбол* - Техника безопасности при занятиях баскетболом, ловля и передача мяча, передачи мяча со сменой мест в тройке, передача мяча в движении парами, ведение мяча шагом и бегом (прямо), броски мяча по кольцу после ведения, учебная игра по упрощенным правилам 3 x 3 и 4 x 4, *футбол* - Техника безопасности при занятиях футболом, ловля и передача мяча, передачи мяча со сменой мест в двойке и тройке, передача мяча в движении парами, ведение мяча шагом и бегом (прямо), удар по мячу после ведения, учебная игра по упрощенным правилам 5 x 5.

Легкая атлетика: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, низкий старт, старт с опорой на одну руку, бег 60 м с низкого старта, прыжки в длину с разбега, медленный бег 2000 м, прыжок в высоту перешагиванием, челночный бег 3 x 10 м, бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места, бег 1000 м, бег 1500 м, метание мяча 150 гр. с 3-5 шагов.

Лыжная подготовка: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой, одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в низкой стойке, торможение и повороты «плугом» и «полуплугом», медленное передвижение на лыжах 3,5 км, бег на лыжах 1 км и 2 км, лыжные эстафеты с передачей палок.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, выносливости, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.

VII класс Требования к УУД:

Знания в области ФК: Общие правила безопасности на уроках ФК, строй, ОРУ (обще-развивающие упражнения), влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья, упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек, упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Гимнастика: Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой, кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики); мост из положения стоя (девочки); стойка на голове согнувшись; кувырок назад в полушпагат; акробатическое соединение; переворот в упор толчком двух ног; махом одной толчком другой переворот; соскок махом назад с поворотом; акробатическое соединение на перекладине; подтягивание в висе хватом сверху (на высокой и низкой перекладине); поднимание прямых и согнутых ног из вися; наклон вперед с прямыми ногами; прыжки на скакалке за 1 мин.; опорный прыжок через гимнастического «козла» мальчики - в длину ноги согнув (высота 110 см), девочки – в ширину ноги врозь (высота 105 см); лазание по канату мальчики в 2 приема, девочки в 3 приема.

Спортивные игры: *Баскетбол* - Техника безопасности при занятиях баскетболом; повороты на месте; ведение мяча с изменением направления; передачи мяча одной рукой от плеча; передачи мяча со сменой мест; передачи мяча в движении; броски мяча по кольцу после ловли; броски мяча по кольцу после ведения; учебная игра по упрощенным правилам 3 х 3, 4 х 4 и по полным правилам 5 х 5.

Легкая атлетика: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой; низкий старт; старт с опорой на одну руку; бег 60 м с низкого старта; прыжки в длину с разбега; медленный бег 2000 м; прыжок в высоту перешагиванием; челночный бег 3 х 10 м; бег 30 м с высокого старта; прыжки в длину с места; бег 1000 м; бег 1500 м; метание мяча 150 гр. с 3-5 шагов.

Лыжная подготовка: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой; одноопорное скольжение без палок; одновременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; торможение «плугом» и упором; подъем в гору «елочкой» и скользящим шагом; поворот на месте махом; спуски со склонов в основной стойке; медленное передвижение на лыжах 3,5 км; бег на лыжах 1 км и 2 км; лыжные эстафеты с передачей палок.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

VIII класс Требования к УУД:

Знания в области ФК: Общие правила безопасности на уроках ФК, строй, ОРУ (обще-развивающие упражнения), первая медицинская помощь при травмах, самоконтроль (ЧСС, дыхание), двигательный режим в дни летних каникул, способы сохранения и укрепления здоровья.

Гимнастика: Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой; из упора присев силой стойка на голове и руках (юноши), длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (юноши); равновесие, выпад вперед и кувырок вперед (девушки), мост из положения стоя – встать (девушки); акробатическое соединение; подъем переворотом силой на перекладине (юноши), размахивание и соскок назад (юноши); вис согнувшись и прогнувшись (девушки);

акробатическое соединение на перекладине; подтягивание в висе хватом сверху (на высокой и низкой перекладине); поднимание прямых и согнутых ног из вися; наклон вперед с прямыми ногами; прыжки на скакалке за 1 мин.;

опорный прыжок через гимнастического «козла» мальчики - в длину ноги согнув (высота 110 см), девочки – в ширину ноги врозь (высота 105 см); лазание по канату мальчики в 2 приема, девочки в 3 приема.

Элементы спортивных игр: Баскетбол - Техника безопасности при занятиях баскетболом; передачи мяча в движении; ведение мяча правой и левой руками; броски по кольцу в прыжке; действия двух нападающих против одного защитника; передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу; бросок по кольцу после ведения; броски по кольцу после передачи; штрафной бросок с линии штрафного броска; учебная игра по упрощенным правилам 3 x 3, 4 x 4 и по полным правилам 5 x 5. **Футбол** - Техника безопасности при занятиях футболом; ведение мяча правой и левой ногами; удары по воротам; действия двух нападающих против одного защитника; передачи мяча в парах в движении с последующим ударом по воротам; удар по воротам после ведения; удары по воротам после передачи; штрафной удар с точки пенальти; учебная игра по упрощенным правилам 5 x 5 и по полным правилам 11 x 11.

Легкая атлетика: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой; низкий старт и стартовый разгон; низкий старт с преследованием; техника передачи эстафеты сверху; бег 60 м с низкого старта; прыжки в длину с разбега; бег 2000 м; прыжок в высоту перешагиванием; челночный бег 3 x 10 м; бег 30 м с высокого старта; прыжки в длину с места; бег 1000 м; метание мяча 150 гр. с 3-5 шагов.

Лыжная подготовка: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой; попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; попеременный четырехшажный ход; переход с одного хода на другой; преодоление контруклонов; медленное передвижение на лыжах 3,5 км; бег на лыжах 2 км и 3 км.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

IX класс Требования к УУД:

Знания в области ФК: Общие правила безопасности на уроках ФК, строй, ОРУ и СПУ, значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально-прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии, самостоятельное развитие физических качеств, допустимая и оптимальная нагрузка, самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания, пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека, способы сохранения и укрепления здоровья, культура общения в школьном коллективе, дружеской группе, соблюдение утвержденных современной культурой норм и правил бесконфликтного взаимодействия с взрослыми и сверстниками, основные умения пользования спортивным инвентарем, функциональные возможности собственного организма, важность организации самостоятельных занятий по физической культуре, структурные особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы методики их применения в решении задач психофизического развития и укрепления здоровья.

Гимнастика: Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой, равновесие, выпад вперед и кувырок вперед (девушки) и длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (юноши), мост из положения стоя – встать (девушки) и из упора присев силой стойка на голове и руках (юноши), акробатическое соединение, размахивание и соскок назад (юноши) и вис прогнувшись (девушки), наклон вперед с прямыми ногами, подъем переворотом силой на перекладине (юноши) и вис согнувшись (девушки), акробатическое соединение на перекладине, опорный прыжок через гимнастического «козла» в длину ноги согнув – юноши (высота 115 см), девушки (высота 110 см), подтягивание из вися, прыжки через скакалку за 1 минуту.

Спортивные игры: *Баскетбол* - Техника безопасности при занятиях баскетболом, передачи мяча в движении в парах с последующим броском по кольцу, ведение мяча правой и левой руками, броски мяча по кольцу в прыжке после ведения, броски мяча по кольцу после передачи, штрафной бросок, действия двух нападающих против одного защитника, учебная игра в баскетбол 4 х 4, 5 х 5. *Футбол* - Техника безопасности при занятиях футболом, ведение мяча правой и левой ногами; удары по воротам, передачи мяча в парах в движении с последующим ударом по воротам, удар по воротам после ведения, удары по воротам после передачи; штрафной удар с точки пенальти, действия двух нападающих против одного защитника, учебная игра по упрощенным правилам 5 х 5 и по полным правилам 11 х 11.

Легкая атлетика: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовый бег, медленный бег 3000 м, бег 2000 м, бег 1000 м, прыжок в высоту перешагиванием, челночный бег 3 х 10 м, низкий старт с преследованием, бег 30 м, бег 60 м, метание мяча 150 гр. на дальность с 3-5 шагов, прыжки в длину с места, подтягивание из вися, передача эстафеты сверху, прыжок в длину с разбега.

Лыжная подготовка: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой, одноопорное скольжение без палок, одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, подъем в гору различными способами, спуск со склона в основной стойке, торможение различными способами, поворот на месте махом, лыжные эстафеты с передачей палок, медленное передвижение на лыжах 3000 м, 3500 м, 5000 м, бег на лыжах 3000 м.

Развитие двигательных качеств: юноши – силовая выносливость туловища, гибкость; девушки – сила туловища, скоростно-силовые качества ног, точность движений в пространстве и во времени.

В содержание учебного материала при планировании включены все знания, двигательные умения и навыки, перечисленные в учебных требованиях программы. В зависимости, от возможностей школы учитель выбирает для учащихся V- IX классов спортивную игру – баскетбол и футбол. Начиная с X класса, обязательной является спортивная игра - волейбол.

При планировании последовательность освоения знаний, умений и навыков, время, затрачиваемое на изучение отдельных технических действий, устанавливает учитель физической культуры. При этом учитывает пол, возраст, техническую подготовленность учащихся и другие факторы. Также предоставлено право выбирать такое содержание учебного материала программы для развития физических качеств, которое в наилучшей мере способствует решению задач физического воспитания, выполнению учебных требований, нормативов. Можно использовать в своей работе имеющиеся рабочие программы, апробированные в других школах, разработать свою индивидуальную программу в той ее части, которая относится к воспитанию физических качеств.

На каждом уроке необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся. Для этого надо тщательно изучать их физическую подготовленность, функциональные возможности, учитывать данные медицинских осмотров.

Директор, учителя и медицинские работники школы обязаны постоянно заботиться о систематическом и строгом соблюдении мер по предупреждению травматизма. Учитель должен выполнять все методические требования к построению и проведению урока, обучать учащихся приемам самостраховки и помощи, не допускать их переутомления, требовать выполнения санитарно-гигиенических требований и норм в местах занятий и правил техники безопасности при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием, поддерживать дисциплину.

На уроках физической культуры учащиеся должны заниматься в спортивной одежде и обуви. Учащиеся, временно освобожденные от занятий по состоянию здоровья, обязаны присутствовать на уроках физической культуры и выполнять посильные задания учителя: помогать судейству, подготавливать мелкий инвентарь и т.п.

Итоговая отметка по предмету "Физическая культура" выставляется на основании оценки знаний, двигательных умений, навыков и результатов выполнения контрольных упражнений по физической подготовленности. Невыполнение нормативов физической подготовленности по независящим от школьника обстоятельствам (болезнь и подготовительная медицинская группа) не является основанием для снижения итоговой отметки по предмету при выполнении других учебных требований программы и высоком прилежании на занятиях.

Общая физическая подготовленность учащихся оценивается по четырех - бальной шкале отметками "5", "4", "3", "2". Для этого, в течении учебного года, учащиеся выполняют контрольные упражнения в двух блоках:

1. Контроль двигательной подготовки (КДП): наклон вперед из положений сидя с прямыми ногами, подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), прыжок в длину с места, бег 30 м и бег 1000 м (таблица 1). 2.

Физкультурный комплекс многоборья «Готов к труду и обороне» (ГТО):

- бег 30м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, метание мяча 150 гр. в цель с 6м, подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), наклон вперед из положений сидя с прямыми ногами, бег на лыжах 1 км (1-2 классы); - бег 60м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, метание мяча 150 гр. на дальность, подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), наклон вперед из положений сидя с прямыми ногами, бег на лыжах 1 км (3-4 классы); - бег 60м, бег 1500 м, прыжок в длину с места, метание мяча 150 гр. на дальность, подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой

перекладине (девушки), наклон вперед из положений сидя с прямыми ногами, бег на лыжах 2 км (5-7 классы); - бег 60м, бег 2000 м, прыжок в длину с места, метание мяча 150 гр. на дальность, подтягивание на высокой перекладине (юноши),

подтягивание на низкой перекладине (девушки), наклон вперед из положений сидя с прямыми ногами, бег на лыжах 2 и 3 км (8-9 классы); - бег 100м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места, метание гранаты 500 гр. (девушки) и 700 гр. (юноши) на дальность, подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), наклон вперед из положений сидя с прямыми ногами, бег на лыжах 3 км (девушки) и 5 км (юноши) (10-11 классы) (таблица 2).

Специальная физическая подготовленность учащихся оценивается по четырех - бальной шкале отметками "5", "4", "3", "2", при правильном выполнении техники различных упражнений в каждом разделе программы.

Показанные результаты в первом блоке оцениваются с помощью нормативов программы для каждого класса. Обязательным условием получения положительной отметки за год по физической подготовленности является участие в выполнении всех учебных нормативов физической подготовленности в первом блоке, тестирование по ВФСК ГТО (второй блок), правильное выполнение техники различных упражнений в каждом разделе программы и высокое прилежание на уроках. Для текущей оценки могут быть использованы учебные нормативы для каждого класса.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Класс	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	1	7,3 - 6,1	7,5 - 6,3
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		115 - 136	110 - 131
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		2 - 4	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	4 - 9
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		6.18 - 5.41	6.39 - 6.00
Гибкость	Наклон вперед в положении сидя, см		3-6	6-10
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	2	7,0 – 5,9	7,2 – 6,1
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		125 - 146	125 - 141
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		2 - 4	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	4-9
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		6.04 – 5.27	6.27 – 5.48
Гибкость	Наклон вперед в положении сидя, см		3 - 6	5 - 9
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	3	6,7 – 5,6	6,9 – 5,9
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		130 - 151	130 - 151
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		3-5	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	5-10
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		5.45 – 5.08	6.05 – 5.26
Гибкость	Наклон вперед в положении сидя, см		3-6	6-10
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	4	6,5 - 5,5	7,0 - 5,5
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		130 - 165	130 - 160
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		3-6	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	8-10
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		5.40 – 5.00	6.00 – 5.20

Гибкость	Наклон вперед в положении сидя, см		3 - 6	7-11
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	5	6,2 – 5,4	6,5 – 5,2
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		135 - 175	135 - 165
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		3-7	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз			9-11
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		5.30 – 4.55	5.35 – 5.10
Гибкость	Наклон вперед в положении сидя, см		4-8	8-12
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	6	5,8-5,3	6,0-5,3
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		165-181	155-176
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		4-7	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	10-19
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		5.02-4.25	5.24-4.45
Гибкость	Наклон вперед в положении сидя, см		6-9	9-12
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	7	5,6-5,1	6,2-5,4
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		170-190	160-181
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		5-7	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	10-19
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		4.52-4.15	5.19-4.40
Гибкость	Наклон вперед в положении сидя, см		5-8	10-13
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	8	5,5-5,0	5,9-5,3
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		180-195	160-181
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		6-8	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	20-24
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		4.34-3.57	5.02-4.23
Гибкость	Наклон вперед в положении сидя, см		7-10	12-15
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	9	5,3-4,8	5,8-5,2

Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		190-206	165-186
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		7-9	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	10-19
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		4.23-3.46	5.12-4.33
Гибкость	Наклон вперед в положении сидя, см		8-11	12-16
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	10	5,1-4,8	5,9-5,2
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		195-211	170-191
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		8-10	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	20-25
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		4.11-3.34	5.08-4.29
Гибкость	Наклон вперед в положении сидя, см		9-12	12-15
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	11	5,0-4,6	5,9-5,2
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		205-221	170-191
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		9-11	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	15-20
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		4.11-3.34	5.08-4.29
Гибкость	Наклон вперед в положении сидя, см		9-12	12-15

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс многоборья «Готов к труду и обороне»

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами
	прямыми ногами на полу	рук	рук	рук	рук	рук	рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165

6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 10 км					

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (опция)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (опция)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 10 км					

Уроки физической культуры должны проводиться с интервалом в один день. Начиная с пятого класса, учащимся рекомендуется вести тетрадь по физическому воспитанию. В ней записываются: теоретические сведения, термины, разучиваемые комплексы упражнений, подвижные игры, результаты тестирования, домашние задания, рекомендации родителям по двигательному режиму у ребёнка и т.д. Утренняя гимнастика проводится учащимися в домашних условиях и перед началом первого урока в школе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Раздел	№ урока п /п	Тема	Планируемый результат		Домашнее задание
1 четверть					
Легкая атлетика	1.	Техника безопасности на уроках по л/а	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках л/а	Знать: -Правила выполнения д/з по ФК;	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	2.	Высокий старт	Уметь выполнять высокий старт	-Общие правила безопасности на уроках ФК; -Строй;	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	3.	Старт с опорой на одну руку	Уметь выполнять старт с опорой на одну руку	-ОРУ (обще-развивающие упражнения); - Здоровье и	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	4.	ГТО – Бег 30 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции	развитие человека; - Строение тела человека и его положение в	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	5.	ГТО – Бег 60 м с опорой на одну руку	Способность преодолевать короткие дистанции	пространстве; - Основные формы движения,	Прыжки через скакалку – 5 мин.
	6.	ГТО - Прыжки в длину с места /мальчики и девочки/, мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать расстояния прыжком с места в длину; Способность поднимать вес равный собственному	напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений; - Влияние физических	Медленный бег 3 мин.

	7.	ГТО - Бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать длинные дистанции	упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима	Метание предметов на дальность – 5 -10 мин.
	8-10.	ГТО - Метание мяча 150 гр. на дальность с 2-3 шагов	Способность метнуть предмет весом 150 гр. как можно дальше	дня для укрепления здоровья; - Воздушные и солнечные ванны. Осознавать: -Способы сохранения и укрепления здоровья;	Медленный бег 3 мин.
	11.	Челночный бег 3 x 10 м	Уметь выполнять челночный бег 3 x 10 м		Медленный бег 3 мин.
	12.	ГТО- Бег 1500 м	Уметь преодолевать длинные дистанции		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	13.	Медленный бег 2000 м	Уметь преодолевать длинные дистанции	-Культуру общения в школьном коллективе,	Прыжки через скакалку – 5 мин.
	14-18.	Прыжок в высоту перешагиванием	Уметь преодолевать препятствия в высоту перешагиванием	дружеской группе; -Соблюдение утвержденных	Медленный бег 3 мин.
Баскетбол	19.	Техника безопасности при занятиях баскетболом	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках по б/б	современной культурой норм и правил бесконфликтного	Подвижные игры с мячом – 10 мин.
	20-21.	Стойка игрока и передвижение по площадке, остановка прыжком, ведение мяча правой и левой рукой	Способность осуществлять: стойку игрока и передвижение по площадке, остановку прыжком, ведение мяча правой и левой рукой	взаимодействия с взрослыми и сверстниками; -Приобретение основных умений пользоваться	Подвижные игры с мячом – 10 мин.

	22-23.	Броски по кольцу одной рукой с места, ведение мяча «змейкой», передачи на месте одной рукой	Способность осуществлять: броски по кольцу одной рукой с места, ведение мяча «змейкой», передачи на месте одной рукой	спортивным инвентарем; -Функциональные возможности собственного организма; -Важность	Подвижные игры с мячом – 10 мин.
	24-25.	Передачи двумя руками в движении, броски по кольцу снизу с 3-х метров	Способность осуществлять: передачи двумя руками в движении, броски по кольцу снизу с 3-х метров	организации самостоятельных занятий по физической	Подвижные игры с мячом – 10 мин.
	26-27.	Учебная игра по упрощенным правилам 3 х 3	Уметь проводить учебную игру по упрощенным правилам 3 х 3		Подвижные игры с мячом – 10 мин.
2 четверть					
Гимнастика	28.	Техника безопасности на уроках по гимнастике	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	культуре; -Иметь представление о структурных особенностях и содержании физических упражнений общеразвивающей и	Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	29-31.	2-3 кувырка вперед и назад, перекатом назад стойка на лопатках;	Способность осуществлять 2-3 кувырка вперед-назад, перекатом назад стойку на лопатках.		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	32-34.	Акробатическое соединение из изученных элементов	Способность осуществлять акробатическое соединение из изученных элементов	корректирующей направленности, знать основы методики их применения в	Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	35-38.	Лазание по канату в два приема	Способность	решении задач	Гимнастические

			осуществлять лазание по канату в два приема	психофизического развития и	ОРУ – 10 мин.
	39-41.	Вис согнувшись и прогнувшись. Поднимание прямых и согнутых ног из виса	Способность осуществлять вис согнувшись и прогнувшись. Поднимание прямых и согнутых ног из виса	укрепления здоровья.	Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	42.	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами (контроль двигательной подготовки)	Способность наклониться максимально вперед		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	43-46.	Вскок в упор присев на гимнастического козла и соскок прогнувшись	Способность вскочить в упор присев на гимнастического козла и соскочить прогнувшись		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	47.	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность поднимать вес равный собственному		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	48.	Прыжки через скакалку за 1 минуту	Способность прыгать через скакалку за 1 минуту наибольшее количество раз		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
3 четверть					
Лыжная подготовка	49.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	50-53.	Попеременный одновременный двухшажный ход	Способность осуществлять попеременный и одновременный двухшажный ход		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	54-57.	Одновременный бесшажный ход	Способность		Подвижные

			осуществлять одновременный бесшажный ход		игры с элементами л/п – 10 мин.
	58-61.	Подъем на склон «елочкой», спуск со склона в средней стойке, торможение и повороты «плугом»	Способность осуществлять подъем на склон «елочкой», спуск со склона в средней стойке, торможение и повороты «плугом»		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	62-65.	Медленное передвижение на лыжах 3000 м	Способность преодолевать дистанцию в 3000 м на лыжах		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	66.	ГТО - Бег на лыжах 2000 м	Способность преодолевать за минимальное время на лыжах дистанцию в 2000 м		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	67-69.	Лыжные эстафеты без палок	Способность выполнять лыжные эстафеты без палок		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
Баскетбол	70.	Техника безопасности на уроках по баскетболу	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках б/б		Подвижные игры с мячом – 10 мин.
	71-72.	Стойка игрока и передвижение по площадке, остановка прыжком, ведение мяча правой и левой рукой	Способность осуществлять: стойку игрока и передвижение по площадке, остановку прыжком, ведение мяча правой и левой рукой		Подвижные игры с мячом – 10 мин.
	73-74.	Броски по кольцу одной рукой с места, ведение мяча «змейкой», передачи на	Способность осуществлять: броски по		Подвижные игры с мячом –

		месте одной рукой	Кольцу одной рукой с места, ведение мяча «змейкой», передачи на месте одной рукой		10 мин.
	75-76.	Передачи двумя руками в движении, броски по кольцу снизу с 3-х метров	Способность осуществлять: передачи двумя руками в движении, броски по кольцу снизу с 3-х метров		Подвижные игры с мячом – 10 мин.
	77-78.	Учебная игра по упрощенным правилам 3 х 3	Уметь проводить учебную игру по упрощенным правилам 3 х 3		Подвижные игры с мячом – 10 мин.
4 четверть					
Лёгкая атлетика	79.	Техника безопасности на уроках по л/а	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках л/а		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	80-85.	Кроссовый бег	Уметь преодолевать длинные дистанции		Медленный бег 3 мин.
	86-88.	Медленный бег 2000 м	Уметь преодолевать длинные дистанции		Прыжки через скакалку – 5 мин.
	89-92.	Прыжок в высоту перешагиванием	Уметь преодолевать препятствия в высоту перешагиванием		Медленный бег 3 мин.
	93.	ГТО - Бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать длинные дистанции		Метание предметов на дальность – 5 -10 мин.
	94.	ГТО - Прыжки в длину с места /мальчики	Способность		Медленный бег

		и девочки/, мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	преодолевать расстояния прыжком с места в длину; Способность поднимать вес равный собственному		3 мин.
95.		ГТО- Бег 1500 м	Уметь преодолевать длинные дистанции		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
96.		Челночный бег 3 x 10 м	Уметь выполнять челночный бег 3 x 10 м		Медленный бег 3 мин.
97-98.		Высокий старт	Уметь выполнять высокий старт		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
99.		Старт с опорой на одну руку	Уметь выполнять старт с опорой на одну руку		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
100.		ГТО – Бег 30 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
101.		ГТО – Бег 60 м с опорой на одну руку	Способность преодолевать короткие дистанции		Прыжки через скакалку – 5 мин.
102.		ГТО - Метание мяча 150 гр. на дальность с 2-3 шагов	Способность метнуть предмет весом 150 гр. как можно дальше		Медленный бег 3 мин.

6 класс

Раздел	№ урока п /п	Тема	Планируемый результат		Домашнее задание
1 четверть					
Лёгкая атлетика	1.	Техника безопасности на уроках по л/а	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках л/а	Знать: -Правила выполнения д/з по ФК;	Бег на короткие дистанции – 10 мин.
	2.	ГТО – Бег 30 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции	-Элементы строя – перестроение по одному дроблением	Бег на короткие дистанции – 10 мин.
	3.	ГТО - Бег 60 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции	и сведением (в движении и медленном беге),	Прыжки через скакалку – 5 мин.
	4.	ГТО - Прыжки в длину с места /мальчики и девочки/, мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать расстояния прыжком с места в длину, Способность поднимать вес равный собственному	повороты и перестроения из одной шеренги в 2 и 3, перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4,	Медленный бег 5 мин.
	5.	ГТО - Бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать средние дистанции	перестроение разведением и слиянием;	Метание предметов на дальность – 10 мин.
	6.	ГТО - Метание мяча 150 гр. с 3-5 шагов (контроль двигательной подготовки)	Способность метнуть предмет весом 150 гр. как можно дальше	-Комплексы ОРУ – прыжковые, с полосой препятствий, с гимнастическими скакалками, с набивными мячами	Медленный бег 6 мин.
	7.	ГТО - Бег 1500 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать длинные дистанции	1,5 кг, типа зарядки, с баскетбольными мячами;	Бег на короткие дистанции – 10 мин.
	8.	Низкий старт	Уметь выполнять низкий старт		Бег на короткие дистанции – 10 мин.

	9.	Старт с опорой на одну руку	Уметь выполнять старт с опорой на одну руку	-о правильном питании и двигательном режиме школьника;	Прыжки через скакалку – 5 мин.
	10-12.	Прыжок в длину с разбега	Способность преодолевать расстояния прыжком с разбега в длину	- Требования к одежде, инвентарю и обуви при занятиях ФК;	Прыжки через скакалку – 5 мин.
	13-15.	Прыжок в высоту перешагиванием	Способность преодолевать расстояния прыжком в высоту перешагиванием	- Значение физических способностей для человека. Осознавать:	Прыжки через скакалку – 5 мин.; Бег на короткие дистанции – 10 мин.
	16.	Челночный бег 3 x 10 м	Уметь выполнять челночный бег 3 x 10 м	-Способы сохранения и укрепления здоровья;	Бег на короткие дистанции – 10 мин.
	17.	ГТО – Медленный бег 2000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать длинные дистанции	-Культуру общения в школьном коллективе, дружеской группе;	Упражнения с мячом – 10 мин.
Баскетбол	18.	Техника безопасности на уроках по баскетболу	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках б/б	-Соблюдение утвержденных современной культурой норм и правил бесконфликтного взаимодействия с взрослыми и сверстниками;	Упражнения с мячом – 10 мин.
	19-20.	Ловля и передача мяча, передачи мяча со сменой мест в тройке	Уметь ловить и передавать мяч; Осуществлять передачи мяча со сменой мест в тройке	-Приобретение основных умений пользоваться	Упражнения с мячом – 10 мин.
	21-22.	Передача мяча в движении парами, ведение мяча шагом и бегом (прямо)	Уметь Передавать мяч в движении парами; Осуществлять ведение мяча шагом и бегом (прямо)		Упражнения с мячом – 10 мин.

	23-24.	Броски мяча по кольцу после ведения	Уметь выполнять броски мяча по кольцу после ведения	спортивным инвентарем; -Функциональные	Броски по кольцу – 10 мин.
	25-27.	Учебная игра в мини-баскетбол 3 х 3, 4 х 4	Знать правила мини – баскетбола; Играть в мини-баскетбол 3 х 3, 4 х 4 (с заданиями)	возможности собственного организма; -Важность организации самостоятельных занятий по физической культуре;	Броски по кольцу – 10 мин.
2 четверть					
Гимнастика	28.	Техника безопасности на уроках по гимнастике	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	-Иметь представление о структурных особенностях и содержаниях физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, знать основы методики их применения в решении задач психофизического развития и укрепления здоровья; -Необходимость	Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	29-30.	2-3 кувырка вперед и назад	Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед и назад		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	31-32.	Мост из положения стоя (девочки), мост из положения лежа (мальчики)	Уметь выполнять мост из положения стоя (девочки), мост из положения лежа (мальчики)		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	33-35.	Акробатическое соединение	Знать и уметь выполнять акробатическое соединение	Гимнастические ОРУ – 10 мин.	
	36-37.	Лазание по канату изученным способом	Уметь лазать по канату изученным способом	Гимнастические ОРУ – 10 мин.	
	38.	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами (контроль двигательной подготовки)	Способность наклониться максимально вперед	Гимнастические ОРУ – 10 мин.	

	39-40.	Подъем переворотом махом одной ноги, соскок боком назад с поворотом из упора	Уметь выполнять подъем переворотом махом одной ноги, соскок боком назад с поворотом из упора	достижения максимального результата при сдаче норм ГТО и выполнении	Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	41-43.	Акробатическое соединение на перекладине	Знать и уметь выполнять акробатическое	контрольных упражнений;	Гимнастические ОРУ – 10 мин.
			соединение на перекладине	-Необходимость развития умения	
	44.	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность поднимать вес равный собственному	ориентироваться в пространстве и РДО; -Необходимость расширения знаний о	Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	45.	КУ- Прыжки через скакалку за 1 минуту	Способность прыгать через скакалку за 1 минуту наибольшее количество раз	физкультурной направленности подвижных игр.	Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	46-48.	Опорный прыжок через гимнастического «козла» в ширину ноги врозь (высота 100-110 см)	Уметь выполнять опорный прыжок через гимнастического «козла» в ширину ноги врозь (высота 100-110 см)		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
3 четверть					
Лыжная подготовка	49.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки		Медленное передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом – 2 x 10 мин.

	50-53.	Одновременный бесшажный ход	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход		Медленное передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом – 2 x 10 мин.
	54-57.	Одновременный двухшажный ход	Уметь выполнять одновременный двухшажный ход		Медленное передвижение на лыжах
					одновременным двухшажным ходом – 2 x 10 мин.
	58-61.	Подъем на склон «елочкой», спуск со склона в низкой стойке, торможение и повороты «плугом» и «полуплугом»	Уметь выполнять подъем на склон «елочкой», спуск со склона в низкой стойке, торможение и повороты «плугом» и «полуплугом»		Медленное передвижение на лыжах – 30 мин.
	62.	ГТО - Медленное передвижение на лыжах 3,5 км (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать на лыжах дистанции до 3,5 км		Медленное передвижение на лыжах – 30 мин.
	63.	ГТО – Бег на лыжах 1 км (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать за минимальное время на лыжах дистанцию в 1 км		Медленное передвижение на лыжах – 30 мин.
	64.	ГТО – Бег на лыжах 2 км (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать за минимальное время на лыжах дистанцию в 2 км		Медленное передвижение на лыжах – 30 мин.

	65-68.	Лыжные эстафеты с передачей палок	Уметь выполнять лыжные эстафеты с передачей палок		Медленное передвижение на лыжах – 30 мин.
Баскетбол	69.	Техника безопасности на уроках по баскетболу	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках б/б		Упражнения с мячом – 10 мин.
	70-71.	Ловля и передача мяча, передачи мяча со сменой мест в тройке	Уметь выполнять ловлю и передачи мяча, передачи мяча со сменой мест в тройке		Упражнения с мячом – 10 мин.
	72-73.	Передача мяча в движении парами, ведение	Уметь выполнять		Упражнения с мячом – 10 мин.
	74-75.	Броски мяча по кольцу после ведения	Уметь выполнять броски мяча по кольцу после ведения		
	76-78.	Учебная игра в мини-баскетбол 3 x 3, 4 x 4	Знать правила мини – баскетбола; Играть в мини-баскетбол 3 x 3, 4 x 4		Броски по кольцу – 10 мин.
	79.	Техника безопасности на уроках по л/а	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках л/а		Медленный бег – 6 мин.
4 четверть					
Лёгкая атлетика	80-82.	Кроссовый бег	Уметь осуществлять кроссовый бег		Медленный бег – 6 мин.
	83.	ГТО – Медленный бег 2000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать		Медленный бег – 6 мин.

84.	ГТО - Бег 1500 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать длинные дистанции		Медленный бег – 6 мин.
85.	ГТО - Бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать средние дистанции		Медленный бег – 6 мин.
86.	Челночный бег 3 x 10 м	Уметь выполнять челночный бег 3 x 10 м		Прыжки через скакалку – 5 мин.
87.	ГТО - Прыжки в длину с места /мальчики и девочки/, мальчики – подтягивание на	Способность преодолевать расстояния		Прыжки через скакалку – 5
	высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	прыжком с места в длину; Способность поднимать вес равный собственному		мин.
88-89.	Прыжок в высоту перешагиванием	Способность преодолевать расстояния прыжком в высоту перешагиванием		Прыжки через скакалку – 5 мин.
90.	Низкий старт, старт с опорой на одну руку	Уметь выполнять низкий старт, старт с опорой на одну руку		Бег на короткие дистанции – 10 мин.
91.	ГТО – Бег 30 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции		Бег на короткие дистанции – 10 мин.
92.	ГТО - Бег 60 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции		Бег на короткие дистанции – 10 мин.

	93-94.	ГТО - Метание мяча 150 гр. с 3-5 шагов (контроль двигательной подготовки)	Способность метнуть предмет весом 150 гр. как можно дальше		Метание предметов на дальность – 10 мин.
	95-96.	Прыжок в длину с разбега	Способность преодолевать расстояния прыжком с разбега в длину		Прыжки через скакалку – 5 мин.
Футбол	97.	Техника безопасности на уроках по футболу	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках ф/б		Жонглирование мячом – 10 мин.
	98-99.	Ловля и передача мяча, передачи мяча со сменой мест в двойке и тройке	Уметь выполнять ловлю и передачи мяча, передачи мяча со сменой мест в двойке и тройке		Жонглирование мячом – 10 мин.
	100-	Передача мяча в движении парами,	Уметь выполнять		Жонглирование
	101.	ведение мяча шагом и бегом (прямо), удар по мячу после ведения	передачи мяча в движении парами, ведение мяча шагом и бегом (прямо), удар по мячу после ведения,		мячом – 10 мин.
	102.	Учебная игра по упрощенным правилам 5 х 5.	Знать правила мини – футбола; Играть в мини-футбол 5 х 5 (с заданиями)		Спортивные игры – 60 мин. в день

7 класс

Содержание	№ урока п /п	Тема	Вид деятельности		Домашне е задание
1 четверть					
Лёгкая атлетика	1.	Техника безопасности на уроках по л/а	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках л/а	Знать: -Правила выполнения д/з по ФК; -Общие правила безопасности на уроках ФК; -Строй ; -ОРУ (общеразвивающие упражнения); - Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние	Бег на короткие дистанции –
	2.	ГТО – Бег 30 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции		Бег на короткие дистанции –
	3.	ГТО - Бег 60 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции		Прыжки через скакалку – 6
	4.	ГТО - Прыжки в длину с места /мальчики и девочки/, мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать расстояния прыжком с места в длину; Способность поднимать вес равный собственному		Медленный бег 5 мин.

5.	ГТО - Бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать средние дистанции	здоровья; -Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек;	Метание предметов на дальность – 15 мин
6.	ГТО - Метание мяча 150 гр. с 3-5 шагов (контроль двигательной подготовки)	Способность метнуть предмет весом 150 гр. как можно дальше	-Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Осознавать: -Способы сохранения и укрепления здоровья;	Медленный бег 7 мин.
7.	ГТО - Бег 1500 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать длинные дистанции	-Культуру общения в школьном коллективе, дружеской группе;	Бег на короткие дистанции –
8.	Низкий старт	Уметь выполнять низкий старт		Бег на короткие дистанции –
9.	Старт с опорой на одну руку	Уметь выполнять старт с опорой на одну руку		Прыжки через скакалку – 6

	10-12.	Прыжок в длину с разбега	Способность преодолевать расстояния прыжком с разбега в длину	-Соблюдение утверждённых современной культурой норм и правил бесконфликтного взаимодействия с взрослыми и сверстниками; -Приобретение основных умений пользоваться спортивным инвентарём; -	Прыжки через скакалку – 6
	13-15.	Прыжок в высоту перешагиванием	Способность преодолевать расстояния прыжком в высоту перешагиванием		Прыжки через скакалку – 6 мин.; Бег на короткие дистанции – 12 мин.
	16.	Челночный бег 3 x 10 м	Уметь выполнять челночный бег 3 x 10 м		Бег на короткие дистанции –
	17.	ГТО – Медленный бег 2000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать длинные дистанции		Упражнения с мячом – 10 мин.
Баскетбол	18.	Техника безопасности на уроках по баскетболу	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках б/б	Функциональные возможности собственного организма; -Важность организации	Упражнения с мячом – 15 мин.
	19-20.	Повороты на месте, ведение мяча с изменением направления	Уметь выполнять повороты на месте, ведение мяча с изменением направления		Упражнения с мячом – 10 мин.
	21-22.	Передачи мяча одной рукой от плеча, со сменой мест, в движении	Уметь выполнять передачи мяча одной рукой от плеча, со сменой мест, в движении	Самостоятельных занятий по физической культуре; -Иметь	Броски по кольцу с 12 точек – 12
	23-24.	Броски мяча по кольцу после ловли и ведения	Уметь выполнять броски мяча по кольцу после ловли и ведения		Броски по кольцу с 12 точек – 12

	25-27.	Учебная игра в мини-баскетбол 3 х 3, 4 х 4	Знать правила баскетбола; Играть в баскетбол 3 х 3, 4 х 4 (с заданиями)	представление о структурных особенностях содержания физических упражнений	Броски по кольцу с 12 точек – 12 мин.
2 четверть					
Гимнастика	28.	Техника безопасности на уроках по гимнастике	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	общеразвивающей и корректирующей направленности, знать основы методики их применения в решении задач психофизического развития и укрепления здоровья.	Гимнастические ОРУ – 12 мин.
	29-30.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках (мальчики) и мост из положения стоя (девочки)	Уметь выполнять кувырок вперёд в стойку на лопатках (мальчики) и мост из положения стоя (девочки)		Гимнастические ОРУ – 12 мин.
	31-32.	Стойка на голове согнувшись (мальчики) и кувырок назад в полушпагат (девочки)	Уметь выполнять стойку на голове согнувшись (мальчики) и кувырок назад в полушпагат (девочки)		Гимнастические ОРУ – 12 мин.
	33-36.	Акробатическое соединение	Знать и уметь выполнять акробатическое соединение		Гимнастические ОРУ – 12
	37-38.	Лазание по канату в два приёма (мальчики) и в три приёма (девочки)	Уметь выполнять лазание по канату в два приёма (мальчики) и в три приёма (девочки)		Гимнастические ОРУ – 12 мин.
	39.	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами (контроль двигательной подготовки)	Способность наклониться максимально вперед		Гимнастические ОРУ – 12 мин.
	40-41.	Переворот толчком двух ног в упор (мальчики) и махом одной толчком другой переворот (девочки). Соскок махом назад с поворотом	Уметь выполнять переворот толчком двух ног в упор (мальчики) и махом одной толчком другой переворот (девочки). Соскок махом назад с поворотом		Гимнастические ОРУ – 12 мин.
					(девочки). Соскок махом назад с поворотом

	42-44.	Акробатическое соединение на перекладине	Знать и уметь выполнять акробатическое соединение на перекладине		Гимнастическое ОРУ – 12 мин.
	45-46.	Опорный прыжок через гимнастического «козла» мальчики - в длину ноги согнув (высота 110 см), девочки – в ширину ноги врозь (высота 105 см)	Уметь выполнять опорный прыжок через гимнастического «козла» мальчики - в длину ноги согнув (высота 110 см), девочки – в ширину ноги врозь (высота 105 см)		Гимнастическое ОРУ – 12 мин.
	47.	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность поднимать вес равный собственному		Гимнастическое ОРУ – 12 мин.
	48.	КУ- Прыжки через скакалку за 1 минуту	Способность прыгать через скакалку за 1 минуту наибольшее количество раз		Гимнастическое ОРУ – 12 мин.
3 четверть					
Лыжная подготовка	49.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки		Медленное передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом – 3 х
	50-51.	Одноопорное скольжение без палок	Уметь выполнять одноопорное скольжение без палок		Медленное передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом – 3 х

52-55.	Одновременный бесшажный ход	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход	Медленное передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом – 3 x 10 мин.
56-59.	Одновременный двухшажный ход	Уметь выполнять одновременный двухшажный ход	Медленное передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом – 3 x 10 мин.
60-63.	Одновременный одношажный ход	Уметь выполнять одновременный одношажный ход	Медленное передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом – 3 x 10 мин.
64-65.	Подъём на склон «ёлочкой» и скользящим шагом. Спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом» и упором. Поворот махом на месте	Уметь выполнять подъём на склон «ёлочкой» и скользящим шагом. Спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом» и упором. Поворот махом на месте	Медленное передвижение на лыжах – 30 мин.
66.	ГТО - Медленное передвижение на лыжах 3,5 км (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать на лыжах дистанции до 3,5 км	Медленное передвижение на лыжах – 30 мин.

	67.	ГТО – Бег на лыжах 1 км (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать за минимальное время на лыжах дистанцию в 1 км		Медленное передвижение на лыжах – 30 мин.
	68.	ГТО – Бег на лыжах 2 км (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать за минимальное время на лыжах дистанцию в 2 км		Медленное передвижение на лыжах – 30 мин.
	69-71.	Лыжные эстафеты с передачей палок	Уметь выполнять лыжные эстафеты с передачей палок		Медленное передвижение на лыжах – 30 мин.
Баскетбол	72.	Техника безопасности на уроках по баскетболу	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки		Упражнения с мячом – 12 мин.
	73-74.	Повороты на месте, ведение мяча с изменением направления	Уметь выполнять повороты на месте, ведение мяча с изменением направления		Броски по кольцу с 12 точек – 12
	75-76.	Передачи мяча одной рукой от плеча, со сменой мест, в движении	Уметь выполнять передачи мяча одной рукой от плеча, со сменой мест, в движении		Броски по кольцу с 12 точек – 12
	77.	Броски мяча по кольцу после ловли и ведения	Уметь выполнять броски мяча по кольцу после ловли и ведения		Броски по кольцу с 12 точек – 12
	78.	Учебная игра в мини-баскетбол 3 х 3, 4 х 4	Знать правила баскетбола; Играть в баскетбол 3 х 3, 4 х 4 (с заданиями)		Упражнения с мячом – 12 мин.
4 четверть					
Лёгкая атлетика	79.	Техника безопасности на уроках по л/а	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетике		Медленный бег 5 мин.

80-84.	Кроссовый бег	Уметь осуществлять кроссовый бег	Медленный бег 7 мин.
85.	ГТО – Медленный бег 2000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать длинные дистанции	Медленный бег 5 мин.
86.	ГТО - Бег 1500 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать длинные дистанции	Медленный бег 5 мин
87.	ГТО - Бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать средние дистанции	Прыжки через скакалку – 6 мин.
88-91.	Прыжок в высоту перешагиванием	Способность преодолевать расстояния прыжком в высоту перешагиванием	Бег на короткие дистанции –
92.	Челночный бег 3 x 10 м	Уметь выполнять челночный бег 3 x 10 м	Бег на короткие дистанции –
93-94.	Низкий старт, старт с опорой на одну руку	Уметь выполнять низкий старт и старт с опорой на одну руку	Бег на короткие дистанции –
95.	ГТО – Бег 30 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции	Бег на короткие дистанции –
96.	ГТО - Бег 60 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции	Метание предметов на дальность – 12 мин.
97-100.	ГТО - Метание мяча 150 гр. с 3-5 шагов (контроль двигательной подготовки)	Способность метнуть предмет весом 150 гр. как можно дальше	Метание предметов на дальность – 12 мин.

101.	ГТО - Прыжки в длину с места /мальчики и девочки/, мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать расстояния прыжком с места в длину; Способность поднимать вес равный собственному		Прыжки через скакалку – 6 мин.
102.	Прыжок в длину с разбега	Способность преодолевать расстояния прыжком с разбега в длину		Прыжки через скакалку – 6

8 классы

Содержание	№ урока п /п	Тема	Вид деятельности		Домашнее задание
1 четверть					
Лёгкая атлетика	1.	Техника безопасности на уроках по л/а	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках л/а	Знать: -Правила выполнения д/з по ФК; -Общие правила безопасности на уроках ФК; -Повороты в движении, перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4;; -Комплексы ОРУ специальные - беговые и прыжковые, в парах на сопротивление, с набивными мячами 2 и 3 кг, с гимнастическими скакалками, типа зарядки, полоса препятствий, круговая тренировка; -Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности;	Бег на короткие дистанции – 15 мин.
	2.	ГТО – Бег 30 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции		Бег на короткие дистанции – 15 мин.
	3.	ГТО - Бег 60 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции		Прыжки через скакалку – 7 мин.
	4.	ГТО - Прыжки в длину с места /мальчики и девочки/, мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать расстояния прыжком с места в длину; Способность поднимать вес равный собственному		Медленный бег 6 мин.
	5.	ГТО - Бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать средние дистанции		Метание предметов на дальность – 15 мин.
	6.	ГТО - Метание мяча 150 гр. с 3-5 шагов (контроль двигательной подготовки)	Способность метнуть предмет весом 150 гр. как можно дальше		Медленный бег 8 мин.
	7.	ГТО - Бег 2000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать длинные дистанции		Бег на короткие дистанции – 15 мин.
	8.	Низкий старт	Уметь выполнять низкий старт		Бег на короткие дистанции – 15

				-Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке; -Правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии; -Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств; -Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке; -Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями; -Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания; -Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека Осознавать: -Способы сохранения и укрепления здоровья;	мин.
	9.	Старт с опорой на одну руку	Уметь выполнять старт с опорой на одну руку		Прыжки через скакалку – 7 мин.
	10-12.	Прыжок в длину с разбега	Способность преодолевать расстояния прыжком с разбега в длину		Прыжки через скакалку – 7 мин.
	13-15.	Прыжок в высоту перешагиванием	Способность преодолевать расстояния прыжком в высоту перешагиванием		Прыжки через скакалку – 7 мин.; Бег на короткие дистанции – 15 мин.
	16.	Челночный бег 3 x 10 м	Уметь выполнять челночный бег 3 x 10 м		Бег на короткие дистанции – 15 мин.
	17.	ГТО – Медленный бег 3000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать длинные дистанции		Упражнения с мячом – 15 мин.
Баскетбол	18.	Техника безопасности на уроках по баскетболу	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках б/б		Упражнения с мячом – 15 мин.
	19.	Ведение мяча правой и левой руками, броски по кольцу в прыжке	Уметь выполнять ведение мяча правой и левой руками, броски по кольцу в прыжке	Упражнения с мячом – 15 мин.	
	20.	Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу, броски по кольцу после ведения	Уметь выполнять передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу, броски по кольцу после ведения	Упражнения с мячом – 15 мин.	
	21-22.	Броски по кольцу после передачи, штрафной бросок с линии штрафного броска	Уметь выполнять броски по кольцу после передачи, штрафной бросок с линии штрафного броска	Броски по кольцу с 12 точек – 15 мин.	

	23-24.	Действия двух нападающих против одного защитника	Уметь выполнять действия двух нападающих против одного защитника	-Культуру общения в школьном коллективе, дружеской группе; -Соблюдение утверждённых современной культурой норм и правил бесконфликтного взаимодействия с взрослыми и сверстниками; -Приобретение основных умений	Броски по кольцу с 12 точек – 15 мин.
	25-27.	Учебная игра в баскетбол 4 x 4, 5 x 5	Знать правила баскетбола; Играть в баскетбол 4 x 4, 5 x 5 (с заданиями)		Броски по кольцу с 12 точек – 15 мин.

2 четверть

Гимнастика	28.	Техника безопасности на уроках по гимнастике	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	пользоваться спортивным инвентарём; -Функциональные возможности собственного организма; -Важность организации самостоятельных занятий по физической культуре; -Иметь представление о структурных особенностях и содержании физических упражнений общеразвивающей и	Гимнастические ОРУ – 15 мин.
	29-30.	Равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд (девушки) и длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (юноши)	Уметь выполнять равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд (девушки) и длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (юноши)		Гимнастические ОРУ – 15 мин.
	31-32.	Мост из положения стоя – встать (девушки) и из упора присев силой стойка на голове и руках (юношей)	Уметь выполнять мост из положения стоя – встать (девушки) и из упора присев силой стойка на голове и руках (юношей)		Гимнастические ОРУ – 15 мин.
	33-36.	Акробатическое соединение	Знать и уметь выполнять акробатическое соединение		Гимнастические ОРУ – 15 мин.
	37-38.	Размахивание и соскок назад (юноши) и вис прогнувшись (девушки)	Уметь выполнять размахивание и соскок назад (юноши) и вис прогнувшись (девушки)		Гимнастические ОРУ – 15 мин.

	39.	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами (контроль двигательной подготовки)	Способность наклониться максимально вперед	корректирующей направленности, знать основы методики их применения в решении задач психофизического развития и укрепления здоровья.	Гимнастические ОРУ – 15 мин.
	40-41.	Подъем переворотом силой на перекладине (юноши) и вис согнувшись (девушки)	Уметь выполнять подъем переворотом силой на перекладине (юноши) и вис согнувшись (девушки)		Гимнастические ОРУ – 15 мин.
	42-44.	Акробатическое соединение на перекладине	Знать и уметь выполнять акробатическое соединение на перекладине		Гимнастические ОРУ – 15 мин.
	45-46.	Опорный прыжок через гимнастического «козла» мальчики - в длину ноги согнув (высота 110 см), девочки – в ширину ноги врозь (высота 105 см)	Уметь выполнять опорный прыжок через гимнастического «козла» мальчики - в длину ноги согнув (высота 110 см), девочки – в ширину ноги врозь		Гимнастические ОРУ – 15 мин.
	47.	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность поднимать вес равный собственному		Гимнастические ОРУ – 15 мин.
	48.	КУ- Прыжки через скакалку за 1 минуту	Способность прыгать через скакалку за 1 минуту наибольшее количество раз		Гимнастические ОРУ – 15 мин.
3 четверть					
Лыжная подготовка	49.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки		Медленное передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом – 4 x 10 мин.
	50-51.	Попеременный двухшажный ход	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход		Медленное передвижение на лыжах

					попеременным двухшажным ходом – 4 x 10 мин.
52-55.	Одновременный двухшажный ход	Уметь выполнять одновременный двухшажный ход			Медленное передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом – 4 x 10 мин.
56-59.	Одновременный бесшажный ход	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход			Медленное передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом – 4 x 10 мин.
60-63.	Одновременный одношажный ход	Уметь выполнять одновременный одношажный ход			Медленное передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом – 4 x 10 мин.
64-65.	Попеременный четырёхшажный ход	Уметь выполнять попеременный четырёхшажный ход			Медленное передвижение на лыжах попеременным четырёхшажным ходом – 4 x 10 мин.
66.	Переход с одного хода на другой	Уметь выполнять переход с одного хода на другой			Медленное передвижение

					на лыжах – 40 мин.
	67.	Преодоление контруклонов	Уметь выполнять преодоление контруклонов		Медленное передвижение на лыжах – 40 мин.
	68.	ГТО - Медленное передвижение на лыжах 5 км (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать на лыжах дистанции до 5 км		Медленное передвижение на лыжах – 40 мин.
	69.	ГТО – Бег на лыжах 2 км (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать за минимальное время на лыжах дистанцию в 2 км		Медленное передвижение на лыжах – 40 мин.
	70.	ГТО – Бег на лыжах 3 км (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать за минимальное время на лыжах дистанцию в 3 км		Упражнения с мячом – 15 мин.
Баскетбол	71.	Техника безопасности на уроках по баскетболу	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки		Упражнения с мячом – 15 мин.
	72-73.	Броски по кольцу в прыжке после ведения, броски по кольцу после передачи	Уметь выполнять броски по кольцу в прыжке после ведения, броски по кольцу после передачи		Броски по кольцу с 12 точек – 15 мин.
	74-75.	Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу, штрафной бросок с линии штрафного броска	Уметь выполнять передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу, штрафной бросок с линии штрафного броска		Броски по кольцу с 12 точек – 15 мин.
	76-77.	Действия двух нападающих против одного защитника	Уметь выполнять действия двух нападающих против одного защитника		Броски по кольцу с 12 точек – 15 мин.
	78.	Учебная игра в баскетбол 4 x 4, 5 x 5	Знать правила баскетбола; Играть в баскетбол 4 x 4, 5 x 5		Упражнения с мячом – 15 мин.

			(с заданиями)		
4 четверть					
Лёгкая атлетика	79.	Техника безопасности на уроках по л/а	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетике		Медленный бег 6 мин.
	80-82.	Кроссовый бег	Уметь осуществлять кроссовый бег		Медленный бег 8 мин.
	83.	ГТО – Медленный бег 3000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать длинные дистанции		Медленный бег 6 мин.
	84.	ГТО - Бег 2000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать длинные дистанции		Медленный бег 6 мин.
	85.	ГТО - Бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать средние дистанции		Прыжки через скакалку – 7 мин.
	86-87.	Прыжок в высоту перешагиванием	Способность преодолевать расстояния прыжком в высоту перешагиванием		Бег на короткие дистанции – 15 мин.
	88.	Челночный бег 3 x 10 м	Уметь выполнять челночный бег 3 x 10 м		Бег на короткие дистанции – 15 мин.
	89.	Низкий старт, старт с опорой на одну руку	Уметь выполнять низкий старт и старт с опорой на одну руку		Бег на короткие дистанции – 15 мин.
	90.	ГТО – Бег 30 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции		Бег на короткие дистанции – 15 мин.
	91.	ГТО - Бег 60 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции		Метание предметов на дальность – 15 мин.
	92-93.	ГТО - Метание мяча 150 гр. с 3-5 шагов (контроль двигательной подготовки)	Способность метнуть предмет весом 150 гр. как можно дальше		Метание предметов на дальность – 15 мин.

					мин.
	94.	ГТО - Прыжки в длину с места /мальчики и девочки/, мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать расстояния прыжком с места в длину; Способность поднимать вес равный собственному		Прыжки через скакалку – 7 мин.
	95-96.	Прыжок в длину с разбега	Способность преодолевать расстояния прыжком с разбега в длину		Прыжки через скакалку – 7 мин.
Футбол	97.	Техника безопасности при занятиях футболом	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках футбола		Жонглирование мячом – 15 мин.
	98.	Ведение мяча правой и левой ногами; удары по воротам	Уметь выполнять ведение мяча правой и левой ногами; удары по воротам		Жонглирование мячом – 15 мин.
	99.	Передачи мяча в парах в движении с последующим ударом по воротам; удар по воротам после ведения	Уметь выполнять передачи мяча в парах в движении с последующим ударом по воротам; удар по воротам после ведения		Жонглирование мячом – 15 мин.
	100.	Удары по воротам после передачи; штрафной удар с точки пенальти	Уметь выполнять удары по воротам после передачи; штрафной удар с точки пенальти		Жонглирование мячом – 15 мин.
	101.	Действия двух нападающих против одного защитника	Уметь выполнять действия двух нападающих против одного защитника		Жонглирование мячом – 15 мин.
	102	Учебная игра по упрощённым правилам 5 x 5 и по полным правилам 11 x 11	Знать правила футбола; Играть в футбол 5 x 5 и по полным правилам 11 x 11		Спортивные игры – 60 мин. в день

9 классы

Содержание	№ урока п /п	Тема	Универсальные учебные действия	Домашнее задание	
1 четверть					
Лёгкая атлетика	1.	Техника безопасности на уроках по л/а	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках л/а	Знать: -Правила выполнения д/з по ФК;	Бег на короткие дистанции – 20 мин.
	2.	ГТО – Бег 30 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции	-Общие правила безопасности на уроках ФК;	Бег на короткие дистанции – 20 мин.
	3.	ГТО - Бег 60 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции	-Повороты в движении, перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4;	Прыжки через скакалку – 9 мин.
	4.	ГТО - Прыжки в длину с места /юноши и девушки/, юноши – подтягивание на высокой перекладине, девушки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать расстояния прыжком с места в длину; Способность поднимать вес равный собственному	-Комплексы ОРУ специальные- беговые и прыжковые, в парах на сопротивление, с набивными мячами 2 и 3 кг, с гимнастическими скакалками, типа зарядки, полоса препятствий, круговая тренировка;	Медленный бег 8 мин.
	5.	ГТО - Бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать средние дистанции	-Значение физических и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности;	Метание предметов на дальность – 20 мин.
	6.	ГТО - Метание мяча 150 гр. с 3-5 шагов	Способность метнуть предмет весом 150 гр. как можно дальше	Понятие о	Медленный бег 10 мин.
	7.	ГТО - Бег 1500 м	Способность преодолевать средние дистанции		Медленный бег 10 мин.
	8.	ГТО - Бег 2000 м	Способность преодолевать длинные дистанции		Бег на короткие дистанции – 20 мин.
	9-10.	Низкий старт с преследованием	Уметь выполнять низкий старт		Бег на короткие

			с преследованием	профессионально-прикладной физической подготовке; -Правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии; -Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств; -Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке; -Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями; -Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания; -Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека; Осознавать: -Способы сохранения и укрепления здоровья; -Культуру общения в	дистанции – 20 мин. Прыжки через скакалку – 9 мин. Прыжки через скакалку – 9 мин. Прыжки через скакалку – 9 мин.; Бег на короткие дистанции – 20 мин. Бег на короткие дистанции – 20 мин. Упражнения с мячом – 20 мин.
	11-12.	Передача эстафеты сверху	Уметь выполнять передачу эстафеты сверху		Упражнения с мячом – 20 мин.
	13.	Прыжок в длину с разбега	Способность преодолевать расстояния прыжком с разбега в длину		Упражнения с мячом – 20 мин.
	14-15.	Прыжок в высоту перешагиванием	Способность преодолевать расстояния прыжком в высоту перешагиванием		Упражнения с мячом – 20 мин.
	16.	Челночный бег 3 x 10 м	Уметь выполнять челночный бег 3 x 10 м		Упражнения с мячом – 20 мин.
	17.	Медленный бег 3000 м	Способность преодолевать длинные дистанции		Упражнения с мячом – 20 мин.
Баскетбол	18.	Техника безопасности на уроках по баскетболу	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках б/б		Упражнения с мячом – 20 мин.
	19.	Передачи мяча в движении в парах с последующим броском по кольцу	Уметь выполнять передачи мяча в движении в парах с последующим броском по кольцу	Упражнения с мячом – 20 мин.	
	20.	Ведение мяча правой и левой руками, броски мяча по кольцу в прыжке после ведения	Уметь выполнять ведение мяча правой и левой руками, броски мяча по кольцу в прыжке после ведения	Упражнения с мячом – 20 мин.	
	21-22.	Броски мяча по кольцу после передачи, штрафной бросок	Уметь выполнять броски по кольцу после передачи, штрафной бросок	Броски по кольцу с 12 точек – 20 мин.	
	23-24.	Действия двух нападающих против	Уметь выполнять действия	Броски по	

		одного защитника	двух нападающих против одного защитника	школьном коллективе, дружеской группе; -Соблюдение утверждённых современной культурой норм	кольцу с 12 точек – 20 мин.
	25-27.	Учебная игра в баскетбол 4 x 4, 5 x 5	Знать правила баскетбола; Играть в баскетбол 4 x 4, 5 x 5		Броски по кольцу с 12 точек – 20 мин.
2четверть					
Гимнастика	28.	Техника безопасности на уроках по гимнастике	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	и правил бесконфликтного взаимодействия с взрослыми и сверстниками; -Приобретение основных умений пользоваться спортивным инвентарём; -Функциональные возможности собственного организма; -Важность организации самостоятельных занятий по физической культуре; -Иметь представление о структурных особенностях и содержании физических упражнений общеразвивающей и корректирующей	Гимнастические ОРУ – 20 мин.
	29-30.	Равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд (девушки) и длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (юноши)	Уметь выполнять равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд (девушки) и длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (юноши)		Гимнастические ОРУ – 20 мин.
	31-32.	Мост из положения стоя – встать (девушки) и из упора присев силой стойка на голове и руках (юноши)	Уметь выполнять мост из положения стоя – встать (девушки) и из упора присев силой стойка на голове и руках (юноши)		Гимнастические ОРУ – 20 мин.
	33-36.	Акробатическое соединение	Знать и уметь выполнять акробатическое соединение		Гимнастические ОРУ – 20 мин.
	37-38.	Размахивание и соскок назад (юноши) и вис прогнувшись (девушки)	Уметь выполнять размахивание и соскок назад (юноши) и вис прогнувшись (девушки)		Гимнастические ОРУ – 20 мин.
	39.	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами (контроль двигательной подготовки)	Способность наклониться максимально вперед		Гимнастические ОРУ – 20 мин.
	40-41.	Подъём переворотом силой на перекладине (юноши) и вис согнувшись (девушки)	Уметь выполнять подъём переворотом силой на перекладине (юноши) и вис согнувшись (девушки)		Гимнастические ОРУ – 20 мин.
	42-44.	Акробатическое соединение на	Знать и уметь выполнять		Гимнастические

		перекладине	акробатическое соединение на перекладине	направленности, знать основы методики их применения в решении задач психофизического развития и укрепления здоровья.	ОРУ – 20 мин.
	45-46.	Опорный прыжок через гимнастического «козла» в длину ноги согнув – юноши (высота 115 см), девушки (высота 110 см)	Уметь выполнять опорный прыжок через гимнастического «козла» в длину ноги согнув – юноши (высота 115 см), девушки (высота 110 см)		Гимнастические ОРУ – 20 мин.
	47.	ГТО - Юноши – подтягивание на высокой перекладине, девушки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность поднимать вес равный собственному		Гимнастические ОРУ – 20 мин.
	48.	Прыжки через скакалку за 1 минуту	Способность прыгать через скакалку за 1 минуту наибольшее количество раз		Гимнастические ОРУ – 20 мин.
3 четверть					
Лыжная подготовка	49.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки		Медленное передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом – 4 x 10 мин.
	50-51.	Одноопорное скольжение без палок	Уметь выполнять одноопорное скольжение без палок		Медленное передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом – 4 x 10 мин.
	52-55.	Одновременный двухшажный ход	Уметь выполнять одновременный двухшажный ход		Медленное передвижение на лыжах одновременным

					двухшажным ходом – 4 x 10 мин.
56-59.	Одновременный бесшажный ход	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход			Медленное передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом – 4 x 10 мин.
60-63.	Одновременный одношажный ход	Уметь выполнять одновременный одношажный ход			Медленное передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом – 4 x 10 мин.
64-65.	Подъём в гору различными способами; спуск со склона в основной стойке; торможение различными способами; поворот на месте махом	Уметь выполнять подъём в гору различными способами; спуск со склона в основной стойке; торможение различными способами; поворот на месте махом			Медленное передвижение на лыжах – 45 мин.
66.	Лыжные эстафеты с передачей палок	Уметь выполнять лыжные эстафеты с передачей палок			Медленное передвижение на лыжах – 45 мин.
67.	Медленное передвижение на лыжах 3 км	Способность преодолевать на лыжах дистанции до 3 км			Медленное передвижение на лыжах – 45 мин.
68.	Медленное передвижение на лыжах 3,5 км	Способность преодолевать на лыжах дистанции до 3,5 км			Медленное передвижение на лыжах – 45 мин.

					мин.
	69.	Медленное передвижение на лыжах 5 км	Способность преодолевать на лыжах дистанции до 5 км		Медленное передвижение на лыжах – 45 мин.
	70.	ГТО – Бег на лыжах 3 км	Способность преодолевать за минимальное время на лыжах дистанцию в 3 км		Упражнения с мячом – 20 мин.
Баскетбол	71.	Техника безопасности на уроках по баскетболу	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки		Упражнения с мячом – 20 мин.
	72.	Передачи мяча в движении в парах с последующим броском по кольцу	Уметь выполнять передачи мяча в движении в парах с последующим броском по кольцу		Броски по кольцу с 12 точек – 20 мин.
	73.	Ведение мяча правой и левой руками, броски мяча по кольцу в прыжке после ведения	Уметь выполнять ведение мяча правой и левой руками, броски мяча по кольцу в прыжке после ведения		Броски по кольцу с 12 точек – 20 мин.
	74.	Броски мяча по кольцу после передачи, штрафной бросок	Уметь выполнять броски по кольцу после передачи, штрафной бросок		Упражнения с мячом – 20 мин.
	75.	Действия двух нападающих против одного защитника	Уметь выполнять действия двух нападающих против одного защитника		Упражнения с мячом – 20 мин.
	76-78.	Учебная игра в баскетбол 4 x 4, 5 x 5	Знать правила баскетбола; Играть в баскетбол 4 x 4, 5 x 5		Медленный бег 6 мин.
	4 четверть				
Лёгкая атлетика	79.	Техника безопасности на уроках по л/а	Соблюдать правила техники безопасности на уроках л/а		Медленный бег 8 мин.
	80-82.	Кроссовый бег	Уметь осуществлять кроссовый бег		Медленный бег 10 мин.
	83.	Медленный бег 3000 м	Способность преодолевать длинные дистанции		Медленный бег 8 мин.

	84.	ГТО - Бег 2000 м	Способность преодолевать длинные дистанции		Медленный бег 8 мин.
	85.	ГТО - Бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать средние дистанции		Прыжки через скакалку – 9 мин.
	86.	Прыжок в высоту перешагиванием	Способность преодолевать расстояния прыжком в высоту перешагиванием		Бег на короткие дистанции – 20 мин.
	87.	Челночный бег 3 x 10 м	Уметь выполнять челночный бег 3 x 10 м		Бег на короткие дистанции – 20 мин.
	88.	Низкий старт с преследованием	Уметь выполнять низкий старт с преследованием		Бег на короткие дистанции – 20 мин.
	89.	ГТО – Бег 30 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции		Бег на короткие дистанции – 20 мин.
	90.	ГТО - Бег 60 м	Способность преодолевать короткие дистанции		Метание предметов на дальность – 20 мин.
	91.	ГТО - Метание мяча 150 гр.на дальность с 3-5 шагов	Способность метнуть предмет весом 150 гр. как можно дальше		Метание предметов на дальность – 20 мин.
	92.	ГТО - Прыжки в длину с места /мальчики и девочки/, мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать расстояния прыжком с места в длину; Способность поднимать вес равный собственному		Прыжки через скакалку – 9 мин.
	93.	Передача эстафеты сверху	Способность передавать эстафету сверху		Прыжки через скакалку – 9 мин.

					мин.
Футбол	94.	Техника безопасности при занятиях футболом	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках футбола		Жонглирование мячом – 20 мин.
	95.	Ведение мяча правой и левой ногами; удары по воротам	Уметь выполнять ведение мяча правой и левой ногами; удары по воротам		Жонглирование мячом – 20 мин.
	96.	Передачи мяча в парах в движении с последующим ударом по воротам; удар по воротам после ведения	Уметь выполнять передачи мяча в парах в движении с последующим ударом по воротам; удар по воротам после ведения		Жонглирование мячом – 20 мин.
	97.	Удары по воротам после передачи; штрафной удар с точки пенальти	Уметь выполнять удары по воротам после передачи; штрафной удар с точки пенальти		Жонглирование мячом – 20 мин.
	98.	Действия двух нападающих против одного защитника	Уметь выполнять действия двух нападающих против одного защитника		Жонглирование мячом – 20 мин.
	99.	Учебная игра по упрощённым правилам 5 x 5 и по полным правилам 11 x 11	Знать правила футбола; Играть в футбол 5 x 5 и по полным правилам 11 x 11		Спортивные игры – 60 мин. в день

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс); К — полный комплект (на каждого ученика класса);
Ф - комплект для фронтальной работы (не менее одного на двух учеников); П — комплект для работы в группах (один на 5—6 учащихся).

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Учебно-методические комплекты по физической культуре для 5-7, 8-9 и 10-11 класса (учебники)	40	Ф
Технические средства обучения		
Мяч для метания 150 гр.	6	П
Граната для метания 500 гр.	10	П
Граната для метания 700 гр.	10	П
Мат гимнастические	15	П
Кольцо газовое	9	П
Кубик	8	П
Баскетбольный мяч	25	К
Волейбольный мяч	25	К

Скакалка	25	К
Лыжи беговые	60	К
Палки лыжные	30	Ф
Ботинки лыжные	60	К
Мяч футбольный	10	Ф
Оборудование класса		
Перекладина пристенная	2	Д
Стойка для прыжков в высоту	2	Д
Стойка волейбольная	2	Д
Сетка волейбольная	1	Д
«Козёл» гимнастический	1	Д
Мостик подкидной	1	Д
Щит баскетбольный	2	Д
Кольцо баскетбольное	2	Д
Сетка баскетбольная	2	Д

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования // Серия стандарты второго поколения. – М.: Просвещение, 2011. – 48с.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования // Серия стандарты второго поколения.
3. <http://standart.edu.ru>
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2011. – 63 с.
5. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. / А.П. Матвеев.- М.: «Просвещение», 2012.- 137 с.

