
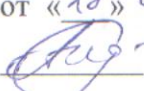


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная школа № 3» г. Волжска Республики Марий Эл

Утверждаю  
Директор МОУ ОШ № 3  
г. Волжска РМЭ  
  
Кошцаева Е.В.  
«28» 2023 г.



Согласовано  
Заместитель директора  
по УВР  Фахрутдинова Г.М.  
«28» августа 2023 г.

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.  
 Андрощук Ю.Н.

Рабочая программа  
по предмету  
«Физическая культура 1-9 классы»

### **Структура документа:**

Рабочая программа включает пять разделов:

- пояснительную записку;
- содержание рабочей программы;
- требование к уровню подготовки;
- учебно-методическое и информационное обеспечение курса;
- календарно-тематическое планирование (приложение).

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011). Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, реализуется на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 21.04. 2001 г.)
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учебных заведений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. №1312 (ред. от 30.08.2010 г.)
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05. 1998 г. № 1235.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03. 2010 г. № 06-499
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02. 2011 г. № 163-р.

**Физическая культура**— обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных)

занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

**целью программы** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

*укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

*формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

*развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

*обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Программа направлена на:**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— 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 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 начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися 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;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Предметными результатами*** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
  - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - 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;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

### ***Основные особенности данной рабочей программы***

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был ведён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г №889. В приказе было указано «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Третий час учебного предмета «Физическая культура» ведут учителя начальных классов. Название образовательной программы: «Путь к здоровью».

В связи с материальными трудностями родителей учеников, а так же с изменением климатических условий региона (несколько лет на протяжении всей зимы в городе практически нет снега) на педагогическом совете школы от 01.02.2010 года, протокол № 5 было решено уроки лыжной подготовки заменить на уроки общефизической подготовки в соответствии с Комплексной программой по физическому воспитанию под редакцией В.И. Ляха.

### ***Место предмета в учебном плане***

Основной формой организации учебного процесса является урок. В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части. Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме: в 1-ом классе – 99 часов

в 2 -ом классе – 68 часов

в 3-ом классе – 102 часа

в 1-ом классе – 102 часа

## Содержание рабочей программы

### Физическая культура

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

### Содержание курса

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела **«Знания о физической культуре»** соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико–биологические основы деятельности), способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», и «Общеразвивающая подготовка». При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел **«Общеразвивающие упражнения»**. В данном разделе предлагаемые упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в самостоятельную тему, которая завершает изложение учебного материала каждого класса. Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет учителю отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей

учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличие спортивного инвентаря и оборудования. В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### ***Способы физкультурной деятельности.***

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды, инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### ***Физическое совершенствование.***

##### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

##### **Легкая атлетика**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед) из разных исходных положений и разным положением рук.



*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Подвижные и спортивные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале *легкой атлетики:* прыжки, бег метания и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале *лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: *Футбол:* удар внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места, с одного двух шагов; по мячу катящемуся на встречу; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча, ведение мяча на месте и в движении, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

### **Общеразвивающие физические упражнения (Общефизическая подготовка)**

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко меняющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией

равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками разных направлений по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки, ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотом вправо и влево), Прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимися или изменяющимися интервалом отдыха); бег на дистанции. До 400 м, равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от

груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## **Содержание программного материала**

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена

#### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

## **Физическое совершенствование**

### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### ***Легкая атлетика***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

### **2 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

## **Физическое совершенствование**

### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

### ***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в

шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». *Волейбол*: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

## **Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения*: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера*: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»*: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»*: «Защита укрепления»,

«Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев;

кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

## **Требования**

к уровню подготовки обучающихся, оканчивающих начальную школу. В результате изучения курса «Физическая культура» на базовом уровне учащиеся определяют результаты:

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;



- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

### **Контрольно-измерительные материалы**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической

подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

### Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8

Бег 1000 м	Без учета времени					
------------	-------------------	--	--	--	--	--

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

## Распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю

Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
	Класс			
	1	2	3	4
<b>1. Знания о физической культуре</b>	В процессе урока			
<b>2. Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе урока			
<b>3. Физическое совершенствование.</b>				
1. Гимнастика с основами акробатики.	16	16	15	15
2. Легкая атлетика.	19	19	19	19
3. Общефизическая подготовка.	15	15	15	15
4. Подвижные игры	33	14	34	34
5. Баскетбол (элементы спортивных игр)	4	4	7	7
6. Общеразвивающие упражнения.	В содержании соответствующих разделов программы.			
7. Лыжная подготовка	12	12	12	12
<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>68</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## Методическое обеспечение образовательной программы

Темы или раздел.	Формы занятий.	Приемы.	Методы.	Дидактический материал, ТСО.	Формы Подведения итогов.
<b>Теория.</b>	Беседы, обсуждения, творческие задания. Фронтальные и индивидуальные.	Формирование навыков контроля и самоконтроля, формирование двигательной памяти, внимания.	Словесные, наглядные, практические, демонстрационные. Обучение фронтальное, индивидуальное.	Плакаты, репродукции, видеоматериал.	Индивидуальные и групповые конкурсы творческих заданий, судейство.
<b>Развитие двигательны</b>	Тренировочные упражнения,	Развитие ловкости, силы,	Фронтальный, групповой,	Таблицы уровня подготовленности	Индивидуальные и командные

<b>х качеств.</b>	фронтальные, групповые, индивидуальные.	выносливости, координации, прыгучести.	круговой, индивидуальный посменный.		соревнования, игры.
<b>Техника и тактика игры</b>	Тренировочные упражнения, фронтальные, групповые, индивидуальные.	Предварительный, аналитический, синтезированный.	Идеомоторный, поточный, фронтальный, групповой, индивидуальный	Плакаты, видеоматериал.	Индивидуальные и командные соревнования, игры.
<b>Подвижные и развивающие игры.</b>	Групповые.	Предварительный, аналитический, синтезированный.	Идеомоторный, фронтальный, групповой.		Игры.
<b>Контрольные нормативы и учебные игры.</b>	Фронтальные, групповые, индивидуальные.	Формирование навыков контроля и самоконтроля.	Групповой, круговой, посменный.	Таблицы уровня подготовленности	Тесты, игры.

### Календарно- тематическое планирование 1 класс

№ урока	Дата проведения урока	Коррекция	Тема	Количество уроков по теме		Примечание
				План	Факт	
1.			Техника безопасности. Теория «ГТО».			
2.			Подвижные игры «Раз, два, три беги».			
3.			Общее развитие физических качеств. Подвижные игры.			
4.			Бег30м.Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.			
5.			Бег30м.Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.			
6			Подвижные игры «Раз, два, три,беги».			
7			Бег30м.Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.			
8			Челночный бег. Многоскоки. Подвижные игры.			
			Подвижные игры «Раз, два, три,беги»			
9			Челночный бег. Многоскоки. Подвижные игры.			

10			Челночный бег. Многоскоки. Подвижные игры.			
			Подвижные игры «Заяц и волк».			
11			Метание в цель. Челночный бег. Многоскоки.			
12			Общее развитие физических качеств. Метание в цель.			
13			Подвижные игры «Заяц и волк».			
14			Общее развитие физических качеств. Метание в цель.			
15			Общее развитие физических качеств. Метание в цель.			
16			Подвижные игры «Сосед слева»			
17			Ведение мяча одной рукой. Подвижные игры с мячом.			
18			Ведение мяча одной рукой. Подвижные игры с мячом.			
			Подвижные игры «Вышибалы»			
19			Ведение мяча одной рукой. Подвижные игры с мячом.			
20			Ведение мяча одной рукой. Подвижные игры с мячом.			
			Подвижные игры «Вышибалы»			
21			Построение и перестроение. Общеразвивающие упражнения.			
22			Построение и перестроение. Общеразвивающие упражнения.			
23			Подвижные игры «Вышибалы»			
			Построение и перестроение. Общеразвивающие упражнения.			
24			Прыжки со скакалкой. Перелезание, переползание.			

25			Подвижные игры «Рыбаки и рыбки»			
26			Прыжки со скакалкой. Перелезание, переползание.			
27			Прыжки со скакалкой. Перелезание, переползание.			
28			Подвижные игры «Рыбаки и рыбки».			
29			Техника безопасности. Веселые старты.			
30			Построение, перестроение. Акробатика.			
31			Построение, перестроение. Акробатика.			
32			Подвижные игры с мячами.			
33			Построение, перестроение. Акробатика.			
34			Построение, перестроение. Акробатика.			
35			Подвижные игры «Охотник и утки».			
36			Построение, перестроение. Акробатика.			
37			Построение, перестроение. Акробатика.			
38			Подвижные игры «Охотник и утки».			
39			Общее развитие физических качеств.			
40			Общее развитие физических качеств.			
41			Подвижные игры с мячами.			
42			Общее развитие физических качеств.			
43			Общее развитие физических качеств.			
44			Подвижные игры.			
45			Подвижные игры.			
46			Подвижные игры со скакалкой.			
47			Подвижные игры с мячами.			
48			Подвижные игры с обручами.			
49			Техника безопасности. Веселые старты.			
50			Подъемы «елочкой» «полуелочкой»			



			Ступающие и скользящие шаги.			
51			Подъемы «елочкой» «полуелочкой» Ступающие и скользящие шаги.			
52			Подвижные игры с мячами.			
53			Подъемы «елочкой» «полуелочкой» Ступающие и скользящие шаги.			
54			Подъемы «елочкой» «полуелочкой» Ступающие и скользящие шаги.			
55			Веселые старты.			
56			Попеременный двухшажный ход. Падение и вставание. Эстафеты.			
57			Попеременный двухшажный ход. Падение и вставание.			
58			Веселые старты.			
59			Попеременный двухшажный ход. Падение и вставание..			
60			Попеременный двухшажный ход. Падение и вставание.			
61			Подвижные игры с мячами.			
62			Прохождение дистанции. Игры.			
63			Прохождение дистанции.Игры.			
64			Веселые старты.			
65			Прохождение дистанции. Игры.			
66			Прохождение дистанции. Игры.			
67			Техника безопасности. Подвижные игры с мячами.			
68			Подвижные игры с мячами.			
69			Метание мяча в цель. Челночный бег.			

			Многоскоки.			
70			Метание мяча в цель. Челночный бег. Многоскоки.			
71			Подвижные игры.			
72			Метание мяча в цель. Челночный бег. Многоскоки.			
73			Общее развитие физических качеств.			
74			Подвижные игры.			
75			Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.			
76			Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.			
77			Подвижные игры.			
78			Общее развитие физических качеств. Подвижные игры.			
79			Общее развитие физических качеств. Подвижные игры.			
80			Подвижные игры.			
81			Подвижные игры с мячом.			
82			Ведение мяча. Ловля и передача мяча.			
83			Ведение мяча. Ловля и передача мяча.			
84			Подвижные игры с мячом.			
85			Ведение мяча. Ловля и передача мяча.			
86			Ведение мяча. Ловля и передача мяча.			
87			Подвижные игры с мячом.			
88			Ведение мяча. Ловля и передача мяча.			
89			Ведение мяча. Ловля и передача мяча.			
90			Подвижные игры с мячом.			
91			Челночный бег. Прыжки с места.Игры.			
92			Челночный бег. Прыжки с места.Игры.			
93			Подвижные игры.			

94			Челночный бег. Прыжки с места.Игры.			
95			Челночный бег. Прыжки с места.Игры.			
96			Подвижные игры.			
97			Челночный бег. Прыжки с места.Игры.			
98			Подвижные игры «Лапта».			
99			Подвижные игры «Лапта».			

### Календарно- тематическое планирование 2 класс

№ урока	Дата проведения урока	Коррекция	Тема	Количество уроков по теме		Примечание
				План	Факт	
1.			Техника безопасности. Теория «Комплекс ГТО»			
2.			Подвижные игры «Сосед слева»			
3.			Общее развитие физических качеств. Подвижные игры.			
4.			Бег 30м. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.			
5.			Бег 30м. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.			
6.			Бег 30м. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.			
7.			Челночный бег. Многоскоки. Подвижные игры.			
8.			Челночный бег. Многоскоки. Подвижные игры.			
9.			Подвижные игры. Теория «Нормативы ГТО»			
10.			Челночный бег. Многоскоки. Подвижные игры.			
11.			Метание мяча в цель. Челночный бег.			

			Многоскоки.			
12.			Общее развитие физических качеств. Метание в цель.			
13.			Общее развитие физических качеств. Метание в цель.			
14.			Общее развитие физических качеств. Метание в цель.			
15.			Ведение правой рукой. Подвижные игры с мячом.			
16.			Ведение правой рукой. Подвижные игры с мячом.			
17.			Ведение правой рукой. Подвижные игры с мячом.			
18.			Подвижные игры «Вышибалы»			
19.			Техника безопасности. Теория «Олимпийский девиз».			
20.			Построение и перестроение. Общеразвивающие упражнения.			
21.			Построение и перестроение. Общеразвивающие упражнения.			
22.			Построение и перестроение. Общеразвивающие упражнения.			
23.			Построение и перестроение. Общеразвивающие упражнения			
24.			Акробатические упражнения.  Подвижные игры.			
25.			Акробатические упражнения.  Подвижные игры			
26.			Акробатические упражнения.  Подвижные игры			
27.			Подвижные игры.  Акробатические упражнения.			

28.			Прыжки со скакалкой. Перелезание, переползание.			
29.			Прыжки со скакалкой. Перелезание, переползание.			
30.			Прыжки со скакалкой. Перелезание, переползание.			
31.			Техника безопасности. Подвижные игры.			
32.			Посадка лыжника. Ступающие и скользящие шаги.			
33.			Посадка лыжника. Ступающие и скользящие шаги.			
34.			Ступающие и скользящие шаги. Подъемы «елочкой», «полуелочкой»			
35.			Подъемы «елочкой» «полуелочкой» Ступающие и скользящие шаги.			
36.			Попеременный двухшажный ход. Падение и вставание.			
37.			Попеременный двухшажный ход. Падение и вставание.			
38.			Попеременный двухшажный ход. Падение и вставание.			
39.			Попеременный двухшажный ход. Падение и вставание.			
40.			Попеременный двухшажный ход. Падение и вставание.			
41.			Преодоление выступов. Эстафеты.			
42.			Преодоление выступов. Эстафеты.			
43.			Ведение мяча. Передача и ловля мяча.			
44.			Ведение мяча. Передача и ловля мяча.			
45.			Ведение мяча. Передача и ловля мяча.			

46.			Ведение мяча. Передача и ловля мяча.			
47.			Общее развитие физических качеств.			
48.			Общее развитие физических качеств.			
49.			Подвижные игры «Раз, два, три беги».			
50.			Подвижные игры с мячами.			
51.			Метание мяча в цель. Челночный бег. Многоскоки.			
52.			Метание мяча в цель. Челночный бег. Многоскоки.			
53.			Метание мяча в цель. Челночный бег. Многоскоки.			
54.			Метание мяча в цель. Челночный бег. Многоскоки.			
55.			Подвижные игры «Команда быстроногих»			
56.			Общее развитие физических качеств.			
57.			Общее развитие физических качеств.			
58.			Подвижные игры «Команда быстроногих»			
59.			Подвижные игры с мячами.			
60.			Челночный бег. Прыжки с места. Прыжки со скакалкой.			
61.			Челночный бег. Прыжки с места. Прыжки со скакалкой.			
62.			Челночный бег. Прыжки с места. Прыжки со скакалкой.			
63.			Челночный бег. Прыжки с места. Прыжки со скакалкой.			
64.			Общее развитие физических качеств.			
65.			Общее развитие физических качеств.			
66.			Подвижные игры «Лапта».			
67.			Подвижные игры с мячом.			
68.			Подвижные игры «Лапта».			

### Календарно- тематическое планирование 3 класс

№ урока	Дата проведения урока	Коррекция	Тема	Количество уроков по теме		Примечание
				План	Факт	
1.			Техника безопасности. Теория «ГТО».			
4.			Прыжки в длину с разбега.Метание мяча на дальность. Бег 30м.			
5.			Прыжки в длину с разбега.Метание мяча на дальность. Бег 30м.			
6.			Подвижные игры «Зайцы в огороде»			
7.			Прыжки в длину с разбега.Метание мяча на дальность. Бег 30м.			
8.			Метание мяча на дальность.Бег 1км.			
9.			Веселые старты.			
10.			Удары по мячу ногой, остановка мяча. Отбор мяча.			
11.			Удары по мячу ногой, остановка мяча. Отбор мяча.			
12.			Спортивная игра-футбол, пионербол.			
13.			Удары по мячу ногой, остановка мяча. Отбор мяча.			
14.			Челночный бег. Метание в цель. Многоскоки. Подвижные игры.			
15.			Спортивная игра-футбол, пионербол.			
16.			Челночный бег.Метание в цель. Многоскоки.			
17.			Челночный бег.Метание в цель. Многоскоки.			
18.			Подвижные игры «Охотники»			
19.			Челночный бег.Метание в цель. Многоскоки.			

20.			Общее развитие физических качеств.			
21.			Подвижные игры «Раз, два, три беги».			
22.			Ведение мяча.Ловля,передача мяча. Бросок в кольцо.			
23.			Ведение мяча.Ловля ,передача мяча. Бросок в кольцо.			
24.			Теория «Олимпийский огонь».Игры.			
25.			Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Бросок в кольцо.			
26.			Ведение мяча. Ловля,передача мяча. Бросок в кольцо.			
27.			Подвижные игры «Стрелки».			
28.			Техника безопасности. Теория «Олимпийские игры 2016»			
29.			Акробатика. Построение, перестроение. ОРУ. Эстафеты.			
30.			Подвижные игры. Теория «Паралимпийские игры 2016»			
31.			Акробатика. Построение, перестроение ОРУ. Эстафеты.			
32.			Акробатика. Построение, перестроение ОРУ. Эстафеты.			
33.			Веселые старты.			
34.			Акробатика. Построение, перестроение ОРУ. Эстафеты.			
35.			Общее развитие физических качеств. Подвижные игры.			
36.			Подвижные игры «Колобок»			
37.			Общее развитие физических качеств. Подвижные игры.			
38.			Общее развитие физических качеств. Подвижные игры.			
39.			Спортивная игра-баскетбол.			



40.			Ведение мяча.Ловля и передача мяча.Учебная игра в баскетбол.			
41.			Ведение мяча.Ловля и передача мяча.Учебная игра в баскетбол.			
42.			Спортивная игра-баскетбол.			
43.			Ведение мяча.Ловля и передача мяча.Учебная игра в баскетбол.			
44.			Ведение мяча.Ловля и передача мяча.Учебная игра в баскетбол.			
45.			Игры с элементами баскетбола.			
46.			Броски в кольцо с места. Учебная игра в баскетбол.			
47.			Броски в кольцо с места. Учебная игра в баскетбол.			
48.			Игры с элементами баскетбола.			
49.			Техника безопасности. Теоретические сведения.			
50.			Попеременный двухшажный ход. Спуски,подъемы.			
51.			Игры с элементами баскетбола.			
52.			Попеременный двухшажный ход. Спуски,подъемы.			
53.			Попеременный двухшажный ход. Спуски,подъемы.			
54.			Подвижные игры «Тихий мяч»			
55.			Попеременный двухшажный ход. Спуски,подъемы.			
56.			Торможение «плугом, упором». Повороты «переступанием».			
57.			Подвижные игры «Охотники»			

58.			Торможение «плугом, упором». Повороты «переступанием».			
59.			Торможение «плугом, упором». Повороты «переступанием».			
60.			Подвижные игры «Быстроногие олени»			
61.			Торможение «плугом, упором». Повороты «переступанием».			
62.			Прохождение дистанции. Преодоление выступов.			
63.			Эстафеты, игры.			
64.			Прохождение дистанции. Преодоление выступов.			
65.			Прохождение дистанции. Преодоление выступов.			
66.			Эстафеты, игры.			
67.			Прохождение дистанции. Преодоление выступов.			
68.			Ведение мяча в шаге и в движении. Ловля и передача мяча.			
69.			Игры с элементами баскетбола.			
70.			Ведение в шаге и в движении. Ловля и передача мяча.			
71.			Ведение в шаге и в движении. Ловля и передача мяча.			
72.			Игры с элементами баскетбола.			
73.			Ведение в шаге и в движении. Ловля и передача мяча.			
74.			Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.			
75.			Игры с элементами баскетбола.			

76.			Штрафной бросок.Учебная игра в баскетбол.			
77.			Штрафной бросок.Учебная игра в баскетбол.			
78.			Подвижные игры с мячами.			
79.			Штрафной бросок.Учебная игра в баскетбол.			
80.			Челночный бег. Многоскоки. Метание в цель.			
81.			Подвижные игры.			
82.			Челночный бег. Многоскоки. Метание в цель.			
83.			Челночный бег. Многоскоки. Метание в цель.			
84.			Подвижные игры «Вышибалы»			
85.			Челночный бег. Многоскоки. Метание в цель.			
86.			Общее развитие физических качеств.			
87.			Подвижные игры «Вышибалы в квадрате»			
88.			Общее развитие физических качеств.			
89.			Общее развитие физических качеств.			
90.			Подвижные игры «Команда быстроногих»			
91.			Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 30м.			
92.			Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 60м			
93.			Подвижные игры «Команда быстроногих»			
94.			Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 60м			
95.			Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 60м.			
96.			Подвижные игры «Охота на лис»			

97.			Удары по мячу ногой, остановка мяча. Отбор мяча.			
98.			Удары по мячу ногой, остановка мяча. Отбор мяча.			
99.			Спортивная игра-футбол.			
100.			Удары по мячу ногой, остановка мяча. Отбор мяча.			
101.			Удары по мячу ногой, остановка мяча. Отбор мяча.			
102.			Спортивная игра-футбол.			

### Календарно- тематическое планирование 4 класс

№ урока	Дата проведения урока	Коррекция	Тема	Количество уроков по теме		Примечание
				План	Факт	
1.			Техника безопасности. Теория «ГТО».			
4.			Прыжки в длину с разбега.Метание мяча на дальность. Бег 30м.			
5.			Прыжки в длину с разбега.Метание мяча на дальность. Бег 30м.			
6.			Подвижные игры «Зайцы в огороде»			
7.			Прыжки в длину с разбега.Метание мяча на дальность. Бег 30м.			
8.			Метание мяча на дальность.Бег 1км.			
9.			Веселые старты.			
10.			Удары по мячу ногой, остановка мяча. Отбор мяча.			
11.			Удары по мячу ногой, остановка мяча. Отбор мяча.			
12.			Спортивная игра-футбол, пионербол.			

13.			Удары по мячу ногой, остановка мяча. Отбор мяча.			
14.			Челночный бег. Метание в цель. Многоскоки. Подвижные игры.			
15.			Спортивная игра-футбол, пионербол.			
16.			Челночный бег. Метание в цель. Многоскоки.			
17.			Челночный бег. Метание в цель. Многоскоки.			
18.			Подвижные игры «Охотники»			
19.			Челночный бег. Метание в цель. Многоскоки.			
20.			Общее развитие физических качеств.			
21.			Подвижные игры «Раз, два, три беги».			
22.			Ведение мяча. Ловля, передача мяча. Бросок в кольцо.			
23.			Ведение мяча. Ловля, передача мяча. Бросок в кольцо.			
24.			Теория «Олимпийский огонь». Игры.			
25.			Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Бросок в кольцо.			
26.			Ведение мяча. Ловля, передача мяча. Бросок в кольцо.			
27.			Подвижные игры «Стрелки».			
28.			Техника безопасности. Теория «Олимпийские игры 2016»			
29.			Акробатика. Построение, перестроение. ОРУ. Эстафеты.			
30.			Подвижные игры. Теория «Паралимпийские игры 2016»			
31.			Акробатика. Построение, перестроение ОРУ. Эстафеты.			
32.			Акробатика. Построение, перестроение ОРУ. Эстафеты.			
33.			Веселые старты.			

34.			Акробатика. Построение, перестроение ОРУ. Эстафеты.			
35.			Общее развитие физических качеств. Подвижные игры.			
36.			Подвижные игры «Колобок»			
37.			Общее развитие физических качеств. Подвижные игры.			
38.			Общее развитие физических качеств. Подвижные игры.			
39.			Спортивная игра-баскетбол.			
40.			Ведение мяча.Ловля и передача мяча.Учебная игра в баскетбол.			
41.			Ведение мяча.Ловля и передача мяча.Учебная игра в баскетбол.			
42.			Спортивная игра-баскетбол.			
43.			Ведение мяча.Ловля и передача мяча.Учебная игра в баскетбол.			
44.			Ведение мяча.Ловля и передача мяча.Учебная игра в баскетбол.			
45.			Игры с элементами баскетбола.			
46.			Броски в кольцо с места. Учебная игра в баскетбол.			
47.			Броски в кольцо с места. Учебная игра в баскетбол.			
48.			Игры с элементами баскетбола.			
49.			Техника безопасности. Теоретические сведения.			
50.			Попеременный двухшажный ход.  Спуски,подъемы.			
51.			Игры с элементами баскетбола.			
52.			Попеременный двухшажный ход.  Спуски,подъемы.			

53.			Попеременный двухшажный ход. Спуски,подъемы.			
54.			Подвижные игры «Тихий мяч»			
55.			Попеременный двухшажный ход. Спуски,подъемы.			
56.			Торможение «плугом, упором». Повороты «переступанием».			
57.			Подвижные игры «Охотники»			
58.			Торможение «плугом, упором». Повороты «переступанием».			
59.			Торможение «плугом, упором». Повороты «переступанием».			
60.			Подвижные игры «Быстроногие олени»			
61.			Торможение «плугом, упором». Повороты «переступанием».			
62.			Прохождение дистанции. Преодоление выступов.			
63.			Эстафеты,игры.			
64.			Прохождение дистанции. Преодоление выступов.			
65.			Прохождение дистанции. Преодоление выступов.			
66.			Эстафеты,игры.			
67.			Прохождение дистанции. Преодоление выступов.			
68.			Ведение мяча в шаге и в движении. Ловля и передача мяча.			
69.			Игры с элементами баскетбола.			

70.			Ведение в шаге и в движении. Ловля и передача мяча.			
71.			Ведение в шаге и в движении. Ловля и передача мяча.			
72.			Игры с элементами баскетбола.			
73.			Ведение в шаге и в движении. Ловля и передача мяча.			
74.			Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.			
75.			Игры с элементами баскетбола.			
76.			Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.			
77.			Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.			
78.			Подвижные игры с мячами.			
79.			Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.			
80.			Челночный бег. Многоскоки. Метание в цель.			
81.			Подвижные игры.			
82.			Челночный бег. Многоскоки. Метание в цель.			
83.			Челночный бег. Многоскоки. Метание в цель.			
84.			Подвижные игры «Вышибалы»			
85.			Челночный бег. Многоскоки. Метание в цель.			
86.			Общее развитие физических качеств.			
87.			Подвижные игры «Вышибалы в квадрате»			
88.			Общее развитие физических качеств.			
89.			Общее развитие физических качеств.			
90.			Подвижные игры «Команда быстроногих»			
91.			Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на			



			дальность. Бег 30м.			
92.			Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 60м			
93.			Подвижные игры «Команда быстроногих»			
94.			Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 60м			
95.			Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 60м.			
96.			Подвижные игры «Охота на лис»			
97.			Удары по мячу ногой, остановка мяча. Отбор мяча.			
98.			Удары по мячу ногой, остановка мяча. Отбор мяча.			
99.			Спортивная игра-футбол.			
100.			Удары по мячу ногой, остановка мяча. Отбор мяча.			
101.			Удары по мячу ногой, остановка мяча. Отбор мяча.			
102.			Спортивная игра-футбол.			

**Рабочая программа**  
по предмету  
**«Физическая культура 5- 9 классы»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;

- «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П.Матвеева» Москва «Просвещение» 2011.

- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;

- Основной образовательной программы основного общего МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 15» на 2015-2020 г.г.;

- Положения о рабочей программе МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 15».

– Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Приказ Минобрнауки № 889 от 30.08.11г.;

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

- СанПин 2.4.2.2821-10

– письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

*Цель школьного образования по физической культуре* – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей

направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Программа рассчитана на 102 ч из расчета 3 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о

физической культуре»– информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней

зарядки, физкультминутки, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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

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

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

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

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

**Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).**

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

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной

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

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Подвижные и спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Федеральный базисный (образовательный) учебный план основного общего образования предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура», всех учебных тем программы по физической культуре в объеме 510 ч (3 часа в неделю) с 5 по 9 классы.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов в учебный год
5	3	34	102
6	3	34	102
7	3	34	102
8	3	34	102
9	3	34	102

### **4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА (ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

### **5.1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**



- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **5.2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные

способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

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

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**5.3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

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

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Планируемые результаты изучения учебного курса**

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

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

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать

индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

#### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в

процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

## **6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

## **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

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

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.



Ритмическая гимнастика (девочки).  
 Опорные прыжки.  
 Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  
 Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

5

класс

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 4x9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6

5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м

6

класс

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5

6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Плавание	50м	40м	25м	50м	40м	25м

7

класс

**Учебные нормативы по усвоению навыков,  
умений, развитию двигательных качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м -	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60

	мальчики, мин 500м - девочки, мин						
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

### 8-9 классы

#### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
8	Челночный бег 4x9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой	10	8	5			

	перекладине						
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км,	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30

	мин						
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

### Календарно- тематическое планирование 5 класс

№ урока	Дата проведе ния урока	Коррекц ия	Тема урока	Количество уроков по теме		Примечание
				План	Факт	
1.			Техника безопасности. Теория «ГТО»			
2.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 60м.			
3.			Подвижные игры «Лапта».			
4.			Бег 60м. Прыжки в длину с разбега. Метание на дальность.			
5.			Метание на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 1000м.			
6.			Веселые старты.			
7.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 1000м.			
8.			Общее развитие физических качеств. Футбол: передача мяча, ведение мяча.			
9.			Теория «Олимпийские игры 2016». Игры.			
10.			Общее развитие физических качеств.			
11.			Общее развитие физических качеств.			

12.			Спортивная игра-футбол, пионербол.			
13.			Ведение мяча. Бросок одной рукой. Ловля и передача от груди.			
14.			Ведение мяча. Бросок одной рукой. Ловля и передача от груди.			
15.			Спортивная игра-баскетбол.			
16.			Ведение мяча. Бросок одной рукой. Ловля и передача от груди.			
17.			Ведение мяча с броском в кольцо. Двойной шаг. Учебная игра.			
18.			Спортивная игра - баскетбол			
19.			Ведение мяча с броском в кольцо. Двойной шаг. Учебная игра.			
20.			Ведение мяча с броском в кольцо. Двойной шаг. Учебная игра.			
21.			Веселые старты.			
22.			Ведение мяча с броском в кольцо. Двойной шаг. Учебная игра			
23.			Теория «Паралимпийские игры». Игры.			
24.			Подвижные игры «Снайперы»			
25.			Акробатические упражнения. Строевые упражнения.			
26.			Акробатические упражнения. Строевые упражнения.			
27.			Подвижные игры «Вышибалы»			
28.			Акробатические упражнения. Строевые упражнения.			
29.			Акробатические упражнения. Строевые упражнения.			
30.			Подвижные игры «Снайперы»			

31.			Волейбол: нижняя прямая передача. Прием мяча после передачи.			
32.			Нижняя прямая передача. Прием мяча после передачи.			
33.			Спортивная игра - пионербол.			
34.			Нижняя прямая передача. Прием мяча после передачи.			
35.			Нижняя прямая передача. Прием мяча после передачи.			
36.			Спортивная игра- пионербол.			
37.			Ведение-остановка-бросок. Учебная игра.			
38.			Ведение-остановка-бросок. Учебная игра.			
39.			Подвижные игры «Вышибалы»			
40.			Ведение-остановка-бросок. Учебная игра.			
41.			Ведение-остановка-бросок. Учебная игра.			
42.			Подвижные игры «Раз, два, три беги»			
43.			Учебно-тренировочные игры.			
44.			Учебно-тренировочные игры.			
45.			Веселые старты.			
46.			Техника безопасности. Теория «Девиз, эмблема Олимпиады »			
47.			Спортивная игра-баскетбол.			
48.			Одновременный-одношажный ход. Прохождение дистанции.			



49.			Одновременный - двухшажный ход. Одновременный-одношажный ход.			
50.			Спортивная игра-пионербол.			
51.			Одновременный - двухшажный ход. Одновременный-одношажный ход.			
52.			Одновременный - двухшажный ход. Одновременный-одношажный ход.			
53.			Подвижные игры «Раз, два, три беги».			
54.			Подъемы и спуски. Преодоление уступов и выступов. Прохождение дистанции.			
55.			Подъемы и спуски. Преодоление уступов и выступов. Прохождение дистанции.			
56.			Спортивная игра-баскетбол.			
57.			Подъемы и спуски. Преодоление уступов и выступов. Прохождение дистанции.			
58.			Подъемы и спуски. Преодоление уступов и выступов. Прохождение дистанции.			
59.			Спортивная игра-баскетбол.			
60.			Повороты «махом», «упором». Основной и стартовый варианты.			
61.			Повороты «махом», «упором». Основной и стартовый варианты.			
62.			Эстафеты, игры.			
63.			Повороты «махом», «упором». Основной и стартовый варианты			
64.			Повороты «махом», «упором». Основной и стартовый варианты			
65.			Эстафеты, игры.			
66.			Одновременный-бесшажный ход. Прохождение дистанции.			

67.			Одновременный-бесшажный ход. Прохождение дистанции.			
68.			Спортивная игра-баскетбол.			
69.			Одновременный-бесшажный ход. Прохождение дистанции.			
70.			Одновременный-бесшажный ход. Прохождение дистанции.			
71.			Спортивная игра – пионербол.			
72.			Волейбол: Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.			
73.			Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.			
74.			Спортивная игра – пионербол.			
75.			Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.			
76.			Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.			
77.			Спортивная игра – волейбол.			
78.			Баскетбол: передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.			
79.			Передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.			
80.			Спортивная игра – баскетбол.			
81.			Передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.			
82.			Передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.			
83.			Спортивная игра – баскетбол.			
84.			Учебная игра в баскетбол.			
85.			Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 60м.			

86.			Подвижные игры «Снайперы»			
87.			Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 100м.			
88.			Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 200м.			
89.			Эстафеты, игры.			
90.			Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 400м.			
91.			Бег 1000м. Общее развитие физических качеств.			
92.			Подвижные игры «Снайперы»			
93.			Футбол: ведение мяча, передача мяча, игра головой.			
94.			Ведение мяча, передача мяча, игра головой.			
95.			Спортивная игра-футбол.			
96.			Ведение мяча, передача мяча, игра головой.			
97.			Ведение мяча, передача мяча, игра головой.			
98.			Спортивная игра-футбол.			
99.			Учебно-тренировочные игры.			
100.			Учебно-тренировочные игры.			
101.			Подвижные игры «Лапта»			
102.			Подвижные игры «Лапта»			

### Календарно- тематическое планирование 6 класс

№ урока	Дата проведения урока	Коррекция	Тема урока	Количество уроков по теме		Примечание
				План	Факт	
1.			Техника безопасности. Теория «ГТО»			

2.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 60м.			
3.			Подвижные игры «Лапта».			
4.			Бег 60м. Прыжки в длину с разбега. Метание на дальность.			
5.			Метание на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 1000м.			
6.			Веселые старты.			
7.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 1000м.			
8.			Общее развитие физических качеств. Футбол: передача мяча, ведение мяча.			
9.			Теория «Олимпийские игры 2016». Игры.			
10.			Общее развитие физических качеств.			
11.			Общее развитие физических качеств.			
12.			Спортивная игра-футбол, пионербол.			
13.			Ведение мяча. Бросок одной рукой. Ловля и передача от груди.			
14.			Ведение мяча. Бросок одной рукой. Ловля и передача от груди.			
15.			Спортивная игра-баскетбол.			
16.			Ведение мяча. Бросок одной рукой. Ловля и передача от груди.			
17.			Ведение мяча с броском в кольцо. Двойной шаг. Учебная игра.			
18.			Спортивная игра - баскетбол			
19.			Ведение мяча с броском в кольцо. Двойной шаг. Учебная игра.			

20.			Ведение мяча с броском в кольцо. Двойной шаг. Учебная игра.			
21.			Веселые старты.			
22.			Ведение мяча с броском в кольцо. Двойной шаг. Учебная игра			
23.			Теория «Паралимпийские игры». Игры.			
24.			Подвижные игры «Снайперы»			
25.			Акробатические упражнения. Строевые упражнения.			
26.			Акробатические упражнения. Строевые упражнения.			
27.			Подвижные игры «Вышибалы»			
28.			Акробатические упражнения. Строевые упражнения.			
29.			Акробатические упражнения. Строевые упражнения.			
30.			Подвижные игры «Снайперы»			
31.			Волейбол: нижняя прямая передача. Прием мяча после передачи.			
32.			Нижняя прямая передача. Прием мяча после передачи.			
33.			Спортивная игра - пионербол.			
34.			Нижняя прямая передача. Прием мяча после передачи.			
35.			Нижняя прямая передача. Прием мяча после передачи.			
36.			Спортивная игра- пионербол.			
37.			Ведение-остановка-бросок.			

			Учебная игра.			
38.			Ведение-остановка-бросок. Учебная игра.			
39.			Подвижные игры «Вышибалы»			
40.			Ведение-остановка-бросок. Учебная игра.			
41.			Ведение-остановка-бросок. Учебная игра.			
42.			Подвижные игры «Раз, два, три беги»			
43.			Учебно-тренировочные игры.			
44.			Учебно-тренировочные игры.			
45.			Веселые старты.			
46.			Техника безопасности. Теория «Девиз, эмблема Олимпиады »			
47.			Спортивная игра-баскетбол.			
48.			Одновременный-одношажный ход. Прохождение дистанции.			
49.			Одновременный - двухшажный ход. Одновременный-одношажный ход.			
50.			Спортивная игра-пионербол.			
51.			Одновременный - двухшажный ход. Одновременный-одношажный ход.			
52.			Одновременный - двухшажный ход. Одновременный-одношажный ход.			
53.			Подвижные игры «Раз, два, три беги».			
54.			Подъемы и спуски. Преодоление уступов и выступов. Прохождение дистанции.			
55.			Подъемы и спуски. Преодоление уступов			

			и выступов. Прохождение дистанции.			
56.			Спортивная игра-баскетбол.			
57.			Подъемы и спуски. Преодоление уступов и выступов. Прохождение дистанции.			
58.			Подъемы и спуски. Преодоление уступов и выступов. Прохождение дистанции.			
59.			Спортивная игра-баскетбол.			
60.			Повороты «махом», «упором». Основной и стартовый варианты.			
61.			Повороты «махом», «упором». Основной и стартовый варианты.			
62.			Эстафеты, игры.			
63.			Повороты «махом», «упором». Основной и стартовый варианты			
64.			Повороты «махом», «упором». Основной и стартовый варианты			
65.			Эстафеты, игры.			
66.			Одновременный-бесшажный ход. Прохождение дистанции.			
67.			Одновременный-бесшажный ход. Прохождение дистанции.			
68.			Спортивная игра-баскетбол.			
69.			Одновременный-бесшажный ход. Прохождение дистанции.			
70.			Одновременный-бесшажный ход. Прохождение дистанции.			
71.			Спортивная игра – пионербол.			
72.			Волейбол: Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.			
73.			Нижняя прямая подача. Прием мяча			

			после подачи.			
74.			Спортивная игра – пионербол.			
75.			Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.			
76.			Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.			
77.			Спортивная игра – волейбол.			
78.			Баскетбол: передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.			
79.			Передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.			
80.			Спортивная игра – баскетбол.			
81.			Передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.			
82.			Передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.			
83.			Спортивная игра – баскетбол.			
84.			Учебная игра в баскетбол.			
85.			Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 60м.			
86.			Подвижные игры «Снайперы»			
87.			Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 100м.			
88.			Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 200м.			
89.			Эстафеты, игры.			
90.			Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 400м.			
91.			Бег 1000м. Общее развитие физических качеств.			
92.			Подвижные игры «Снайперы»			



93.			Футбол: ведение мяча, передача мяча, игра головой.			
94.			Ведение мяча, передача мяча, игра головой.			
95.			Спортивная игра-футбол.			
96.			Ведение мяча, передача мяча, игра головой.			
97.			Ведение мяча, передача мяча, игра головой.			
98.			Спортивная игра-футбол.			
99.			Учебно-тренировочные игры.			
100.			Учебно-тренировочные игры.			
101.			Подвижные игры«Лапта»			
102.			Подвижные игры «Лапта»			

### Календарно- тематическое планирование 7 класс

№ урока	Дата проведения урока	Коррекция	Тема	Количество уроков по теме		Примечание
				План	Факт	
1.			Техника безопасности. Теория «ГТО»			
2.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 60м.			
3.			Веселые старты.			
4.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 100м			
5.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 200м			
6.			Спортивная игра-футбол.			
7.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 400м.			

8.			Общее развитие физических качеств. Бег 1000м.			
9.			Теория «Зимние Олимпийские виды спорта». Игры.			
10.			Ведение, передача мяча, игра головой. Учебная игра.			
11.			Ведение, передача мяча, игра головой. Учебная игра.			
12.			Спортивная игра-футбол.			
13.			Ведение, передача мяча, игра головой. Учебная игра.			
14.			Ведение, передача мяча, игра головой. Учебная игра.			
15.			Теория «Олимпийские и паралимпийские игры ». Игры.			
16.			Бросок мяча одной рукой. Ловля и передача двумя руками от груди.			
17.			Бросок мяча одной рукой. Ловля и передача двумя руками от груди.			
18.			Спортивная игра – баскетбол.			
19.			Бросок мяча одной рукой. Ловля и передача двумя руками от груди..			
20.			Бросок мяча одной рукой. Ловля и передача двумя руками от груди.			
21.			Спортивная игра – баскетбол.			
22.			Ведение- два шага – бросок в кольцо. Учебная игра в баскетбол.			
23.			Ведение- два шага – бросок в кольцо. Учебная игра в баскетбол.			
24.			Спортивная игра – баскетбол.			
25.			Ведение- два шага – бросок в кольцо. Учебная игра в баскетбол.			
26.			Техника безопасности. Теория «Девиз,			

			Эмблема Олимпиады»			
27.			Акробатические упражнения. Строевые упражнения.			
28.			Веселые старты.			
29.			Акробатические упражнения. Строевые упражнения.			
30.			Акробатические упражнения. Строевые упражнения.			
31.			Акробатические упражнения. Строевые упражнения.			
32.			Подвижные игры «Вышибалы»			
33.			Нижняя прямая передача. Прием мяча после подачи.			
34.			Нижняя прямая передача. Прием мяча после подачи.			
35.			Спортивная игра - волейбол.			
36.			Нижняя прямая передача. Прием мяча после подачи.			
37.			Нижняя прямая передача. Прием мяча после подачи.			
38.			Спортивная игра - волейбол.			
39.			Ведение- остановка- бросок в кольцо. Учебная игра.			
40.			Ведение- остановка- бросок в кольцо. Учебная игра.			
41.			Спортивная игра – баскетбол.			
42.			Ведение- остановка- бросок в кольцо. Учебная игра.			
43.			Ведение- остановка- бросок в кольцо. Учебная игра.			
44.			Спортивная игра – баскетбол.			
45.			Учебно- тренировочные игры.			

46.			Спортивная игра – волейбол.			
47.			Техника безопасности. Теоретические сведения.			
48.			Одновременный – двухшажный ход. Одновременный - одношажный ход.			
49.			Одновременный – двухшажный ход. Одновременный - одношажный ход.			
50.			Спортивная игра - пионербол.			
51.			Одновременный – двухшажный ход. Одновременный - одношажный ход.			
52.			Одновременный – двухшажный ход. Одновременный - одношажный ход.			
53.			Спортивная игра – баскетбол.			
54.			Подъемы и спуски. Преодоление уступов и выступов.			
55.			Подъемы и спуски. Преодоление уступов и выступов.			
56.			Спортивная игра - пионербол.			
57.			Подъемы и спуски. Преодоление уступов и выступов.			
58.			Подъемы и спуски. Преодоление уступов и выступов.			
59.			Спортивная игра – волейбол.			
60.			Одновременный – бесшажный ход. Повороты «махом, упором».			
61.			Одновременный – бесшажный ход. Повороты «махом, упором».			
62.			Спортивная игра – баскетбол.			
63.			Одновременный – бесшажный ход. Повороты «махом, упором».			

64.			Одновременный – бесшажный ход. Повороты «махом, упором».			
65.			Спортивная игра – баскетбол.			
66.			Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции.			
67.			Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции.			
68.			Веселые стары.			
69.			Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции.			
70.			Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции.			
71.			Спортивная игра- волейбол.			
72.			Нижняя, верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.			
73.			Нижняя, верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.			
74.			Спортивная игра - волейбол.			
75.			Нижняя, верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.			
76.			Нижняя, верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.			
77.			Спортивная игра – баскетбол.			
78.			Передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.			
79.			Передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.			
80.			Спортивная игра – баскетбол.			
81.			Передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.			
82.			Передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.			

83.			Спортивная игра – баскетбол.			
84.			Индивидуальные защитные действия в баскетболе.			
85.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 100м.			
86.			Подвижные игры «Вышибалы».			
87.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 200м			
88.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 400м			
89.			Эстафеты, игры.			
90.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 800м.			
91.			Общее развитие физических качеств.			
92.			Спортивная игра-футбол, пионербол.			
93.			Общее развитие физических качеств.			
94.			Общее развитие физических качеств.			
95.			Спортивная игра-футбол, пионербол.			
96.			Ведение, передача мяча, игра головой. Учебная игра.			
97.			Ведение, передача мяча, игра головой. Учебная игра.			
98.			Подвижные игры «Лапта».			
99.			Ведение, передача мяча, игра головой. Учебная игра.			
100.			Ведение, передача мяча, игра головой. Учебная игра.			
101.			Подвижные игры «Лапта».			
102.			Подвижные игры «Лапта».			

№ урока	Дата проведе ния урока	Корре кция	Тема	Количество уроков по теме		Примечание
				План	Факт	
1.			Техника безопасности. Теория «ГТО»			
2.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 60м.			
3.			Веселые старты.			
4.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 100м			
5.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 400м.			
6.			Подвижные игры «Лапта».			
7.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 1000м.			
8.			Передача, ведение мяча. Игра головой.			
9.			Спортивная игра-футбол.			
10.			Передача, ведение мяча. Игра головой.			
11.			Передача, ведение мяча. Игра головой.			
12.			Спортивная игра-футбол.			
13.			Передача, ведение мяча. Игра головой. Обыгрыш противников.			
14.			Челночный бег. Общее развитие физических качеств.			
15.			Игры. Теория «Девиз, эмблема Олимпиады 2014 »			
16.			Ведение – два шага – бросок. Учебная игра.			
17.			Ведение – два шага – бросок. Учебная игра.			
18.			Спортивная игра – баскетбол.			
19.			Ведение – два шага – бросок. Учебная игра.			

20.			Ведение – два шага – бросок. Учебная игра.			
21.			Спортивная игра – баскетбол.			
22.			Штрафной бросок. Ловля и передача мяча.			
23.			Штрафной бросок. Ловля и передача мяча.			
24.			Спортивная игра – баскетбол.			
25.			Штрафной бросок. Ловля и передача мяча.			
26.			Штрафной бросок. Ловля и передача мяча.			
27.			Спортивная игра – баскетбол.			
28.			Индивидуальные защитные действия.			
29.			Индивидуальные защитные действия.			
30.			Спортивная игра – баскетбол.			
31.			Техника безопасности. Теория «Олимпийские игры 2016»			
32.			Строевые упражнения. Акробатические упражнения.			
33.			Подвижные игры «Снайперы».			
34.			Строевые упражнения. Акробатические упражнения.			
35.			Строевые упражнения. Акробатические упражнения.			
36.			Спортивная игра - волейбол.			
37.			Строевые упражнения. Акробатические упражнения.			
38.			Ведение - два шага – бросок в кольцо. Передача одной рукой от плеча.			
39.			Спортивная игра - волейбол			
40.			Ведение - два шага – бросок в кольцо. Передача одной рукой от плеча.			
41.			Ведение - два шага – бросок в кольцо. Передача одной рукой от плеча.			



42.			Спортивная игра - волейбол.			
43.			Ведение - два шага – бросок в кольцо. Передача одной рукой от плеча.			
44.			Штрафной бросок. Ловля мячей в прыжке и после отскока.			
45.			Эстафеты, игры.			
46.			Техника безопасности. Теория «Зимние Олимпийские виды спорта»			
47.			Одновременный – бесшажный, одношажный, двухшажный ходы.			
48.			Эстафеты, игры.			
49.			Одновременный – бесшажный, одношажный, двухшажный ходы.			
50.			Одновременный – бесшажный, одношажный, двухшажный ходы.			
51.			Эстафеты, игры.			
52.			Одновременный – бесшажный, одношажный, двухшажный ходы.			
53.			Техника перехода ходов. Прохождение дистанции.			
54.			Спортивная игра - баскетбол.			
55.			Техника перехода ходов. Прохождение дистанции.			
56.			Техника перехода ходов. Прохождение дистанции.			
57.			Спортивная игра - баскетбол.			
58.			Техника перехода ходов. Прохождение дистанции.			
59.			Техника перехода ходов. Прохождение дистанции. Эстафеты.			

60.			Спортивная игра - баскетбол.			
61.			Торможение, повороты. Прохождение дистанции.			
62.			Торможение, повороты. Прохождение дистанции.			
63.			Спортивная игра - пионербол.			
64.			Торможение, повороты. Прохождение дистанции.			
65.			Торможение, повороты. Прохождение дистанции.			
66.			Спортивная игра - пионербол.			
67.			Подъемы, спуски. Прохождение дистанции.			
68.			Подъемы, спуски. Прохождение дистанции.			
69.			Спортивная игра - волейбол			
70.			Подъемы, спуски. Прохождение дистанции.			
71.			Подъемы, спуски. Прохождение дистанции.			
72.			Спортивная игра- волейбол.			
73.			Нижняя, верхняя подача. Прием мяча.			
74.			Нижняя, верхняя подача. Прием мяча.			
75.			Спортивная игра - волейбол.			
76.			Нижняя, верхняя подача. Прием мяча.			
77.			Нижняя, верхняя подача. Прием мяча.			
78.			Спортивная игра – баскетбол.			
79.			Индивидуальные, защитные действия.			
80.			Индивидуальные, защитные действия.			
81.			Спортивная игра – баскетбол.			
82.			Индивидуальные защитные действия.			
83.			Индивидуальные защитные действия.			
84.			Спортивная игра – баскетбол.			

85.			Метание на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 100м.			
86.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 200м			
87.			Эстафеты, игры.			
88.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 400м			
89.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 800м			
90.			Эстафеты, игры.			
91.			Общее развитие физических качеств.			
92.			Общее развитие физических качеств.			
93.			Спортивная игра-футбол, пионербол.			
94.			Общее развитие физических качеств.			
95.			Общее развитие физических качеств.			
96.			Спортивная игра-футбол.			
97.			Ведение, передача мяча, игра головой.			
98.			Ведение, передача мяча, игра головой.			
99.			Спортивная игра-футбол.			
100.			Ведение, передача мяча, игра головой.			
101.			Ведение, передача мяча, игра головой.			
102.			Ведение, передача мяча, игра головой.			

### Календарно- тематическое планирование 9 класс

№ урока	Дата проведения урока	Коррекция	Тема	Количество уроков по теме		Примечание
				План	Факт	
1.			Техника безопасности. Теория «ГТО»			

2.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 60м.			
3.			Веселые старты.			
4.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 100м			
5.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 400м.			
6.			Подвижные игры «Лапта».			
7.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег1000м.			
8.			Передача, ведение мяча. Игра головой.			
9.			Спортивная игра-футбол.			
10.			Передача, ведение мяча. Игра головой.			
11.			Передача, ведение мяча. Игра головой.			
12.			Спортивная игра-футбол.			
13.			Передача, ведение мяча. Игра головой. Обыгрыш противников.			
14.			Челночный бег. Общее развитие физических качеств.			
15.			Игры. Теория «Девиз, эмблема Олимпиады 2014 »			
16.			Ведение – два шага – бросок. Учебная игра.			
17.			Ведение – два шага – бросок. Учебная игра.			
18.			Спортивная игра – баскетбол.			
19.			Ведение – два шага – бросок. Учебная игра.			
20.			Ведение – два шага – бросок. Учебная игра.			
21.			Спортивная игра – баскетбол.			
22.			Штрафной бросок. Ловля и передача мяча.			
23.			Штрафной бросок. Ловля и передача мяча.			
24.			Спортивная игра – баскетбол.			

25.			Штрафной бросок. Ловля и передача мяча.			
26.			Штрафной бросок. Ловля и передача мяча.			
27.			Спортивная игра – баскетбол.			
28.			Индивидуальные защитные действия.			
29.			Индивидуальные защитные действия.			
30.			Спортивная игра – баскетбол.			
31.			Техника безопасности. Теория «Олимпийские игры 2016»			
32.			Строевые упражнения. Акробатические упражнения.			
33.			Подвижные игры«Снайперы».			
34.			Строевые упражнения. Акробатические упражнения.			
35.			Строевые упражнения. Акробатические упражнения.			
36.			Спортивная игра - волейбол.			
37.			Строевые упражнения. Акробатические упражнения.			
38.			Ведение - два шага – бросок в кольцо. Передача одной рукой от плеча.			
39.			Спортивная игра - волейбол			
40.			Ведение - два шага – бросок в кольцо. Передача одной рукой от плеча.			
41.			Ведение - два шага – бросок в кольцо. Передача одной рукой от плеча.			
42.			Спортивная игра - волейбол.			
43.			Ведение - два шага – бросок в кольцо. Передача одной рукой от плеча.			
44.			Штрафной бросок. Ловля мячей в прыжке и после отскока.			
45.			Эстафеты, игры.			

46.			Техника безопасности. Теория «Зимние Олимпийские виды спорта»			
47.			Одновременный – бесшажный, одношажный, двухшажный ходы.			
48.			Эстафеты, игры.			
49.			Одновременный – бесшажный, одношажный, двухшажный ходы.			
50.			Одновременный – бесшажный, одношажный, двухшажный ходы.			
51.			Эстафеты, игры.			
52.			Одновременный – бесшажный, одношажный, двухшажный ходы.			
53.			Техника перехода ходов. Прохождение дистанции.			
54.			Спортивная игра - баскетбол.			
55.			Техника перехода ходов. Прохождение дистанции.			
56.			Техника перехода ходов. Прохождение дистанции.			
57.			Спортивная игра - баскетбол.			
58.			Техника перехода ходов. Прохождение дистанции.			
59.			Техника перехода ходов. Прохождение дистанции. Эстафеты.			
60.			Спортивная игра - баскетбол.			
61.			Торможение, повороты. Прохождение дистанции.			
62.			Торможение, повороты. Прохождение дистанции.			
63.			Спортивная игра - пионербол.			

64.			Торможение, повороты. Прохождение дистанции.			
65.			Торможение, повороты. Прохождение дистанции.			
66.			Спортивная игра - пионербол.			
67.			Подъемы, спуски. Прохождение дистанции.			
68.			Подъемы, спуски. Прохождение дистанции.			
69.			Спортивная игра - волейбол			
70.			Подъемы, спуски. Прохождение дистанции.			
71.			Подъемы, спуски. Прохождение дистанции.			
72.			Спортивная игра- волейбол.			
73.			Нижняя, верхняя подача. Прием мяча.			
74.			Нижняя, верхняя подача. Прием мяча.			
75.			Спортивная игра - волейбол.			
76.			Нижняя, верхняя подача. Прием мяча.			
77.			Нижняя, верхняя подача. Прием мяча.			
78.			Спортивная игра – баскетбол.			
79.			Индивидуальные, защитные действия.			
80.			Индивидуальные, защитные действия.			
81.			Спортивная игра – баскетбол.			
82.			Индивидуальные защитные действия.			
83.			Индивидуальные защитные действия.			
84.			Спортивная игра – баскетбол.			
85.			Метание на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 100м.			
86.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 200м			
87.			Эстафеты, игры.			
88.			Метание мяча на дальность. Прыжки в			

			длину с разбега. Бег 400м			
89.			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 800м			
90.			Эстафеты, игры.			
91.			Общее развитие физических качеств.			
92.			Общее развитие физических качеств.			
93.			Спортивная игра-футбол, пионербол.			
94.			Общее развитие физических качеств.			
95.			Общее развитие физических качеств.			
96.			Спортивная игра-футбол.			
97.			Ведение, передача мяча, игра головой.			
98.			Ведение, передача мяча, игра головой.			
99.			Спортивная игра-футбол.			
100.			Ведение, передача мяча, игра головой.			
101.			Ведение, передача мяча, игра головой.			
102.			Ведение, передача мяча, игра головой.			