**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Приморского края Администрация Пограничного муниципального округа**

**филиал МБОУ «Жариковская СОШ ПМО» в с. Барабаш – Левада**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
| На заседании ШМО учителей | методист | Директор |
| Руководитель МО  Шишкина Е. Е.  Протокол № 08 от 09.06.2022г. | Резяпова Л. Г.  Протокол № 11  от 09.06.2022 г. | Байдраков В. П.  Приказ № 110  от 09.06.2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

**«Физическая культура»**

**для 5-9 классов на 2022-2023 учебный год**

(приложение к основной образовательной программе начального общего образования)

Составитель:

**Шишкина Евгения Евгеньевна**

с. Барабаш-Левада, 2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 5–9-х классов филиала МБОУ «Жариковская СОШ ПМО» в с.Барабаш-Левада разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

* Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
* приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
* СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
* концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;
* учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом МБОУ «Жариковская СОШ ПМО» от 09.06.2022 № 110 «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования»;
* рабочей программы воспитания филиала МБОУ «Жариковская СОШ ПМО» в с.Барабаш-Левада;
* УМК: УМК В.И. Лях.

Цели и задачи изучения учебного предмета

* 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.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе учебным планом отводится по 2 часа в неделю. Курс рассчитан на 340 часов: по 68 часов на каждый год обучения с 5-го по 9-й класс (34 учебные недели в каждом классе).

УМК учебного предмета для педагога

* Виленский М.Я. Физическая культура. 5–7 классы;
* Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы;
* Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5–7 классы. Электронная форма учебника;
* Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Электронная форма учебника;
* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы;
* Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы;
* Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8–9 классы;
* Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5–9 классы.

**УМК учебного предмета для обучающихся**

* Виленский М.Я. Физическая культура. 5–7 классы;
* Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы;
* Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5–7 классы. Электронная форма учебника;
* Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Электронная форма учебника.

**Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:**

* Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5–7 классы. Электронная форма учебника;
* Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Электронная форма учебника;
* Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
* Российская электронная школа (resh.edu.ru);
* «Учи.ру» – интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);

**Содержание учебного предмета**

Краткая характеристика содержания предмета по каждому тематическому разделу с учётом требований ФГОС (с указанием регионального компонента).

**5-Й КЛАСС**

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**. **Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперед и назад в группировке; кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, легкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**6-Й КЛАСС**

**Знания о физической культуре**. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности**. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование**. **Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперед и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приема (мальчики).

Модуль «Легкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов.

Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**7-Й КЛАСС**

**Знания о физической культуре**. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности**. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приема (мальчики).

Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**8-Й КЛАСС**

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах легкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**9-Й КЛАСС**

**Знания о физической культуре**. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности**. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приемы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приемы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

**Модуль «Спорт»**. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Межпредметные связи учебного предмета**

При изучении предмета «Физическая куьтура» в 5-9 классах прослеживаются межпредметные связи с предметами: история, математика, литература, биология.

**3. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

**Гражданского воспитания:**

* готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей.

**Патриотического воспитания:**

* ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
* готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
* уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;
* готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Духовно-нравственного воспитания:**

* готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
* готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

**Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

* осознание ценности жизни;
* осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
* осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
* готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
* освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.

**Экологического воспитания:**

* готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
* активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

**Ценности научного познания:**

* готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
* повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
* формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**Метапредметные результаты**

**Универсальные познавательные действия:**

* проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
* осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;
* анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
* характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
* устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
* устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
* устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
* устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

**Универсальные коммуникативные действия:**

* выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
* вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
* описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
* наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
* изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

**Универсальные учебные регулятивные действия:**

* составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
* составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
* активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;
* разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
* организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**Предметные результаты**

**5-Й КЛАСС**

К концу обучения **в 5-м классе** обучающийся научится:

* выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
* проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
* составлять дневник физической культуры и вести в нем наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
* осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
* выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
* выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
* выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
* передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноименным способом вверх и по диагонали;
* выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
* демонстрировать технические действия в спортивных играх:
* баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
* волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**6-Й КЛАСС**

К концу обучения **в 6-м классе** обучающийся научится:

* характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
* измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
* контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
* готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
* отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
* составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
* выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
* выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
* выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
* выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
* баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
* волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**7-Й КЛАСС**

К концу обучения **в 7-м классе** обучающийся научится:

* проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
* объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
* объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
* составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
* выполнять лазанье по канату в два приема (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
* составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
* выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
* выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересеченной местности;
* выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
* демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
* баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
* волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**8-Й КЛАСС**

К концу обучения **в 8-м классе** обучающийся научится:

* проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
* анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
* проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
* составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
* выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
* выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
* выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
* демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
* баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
* волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**9-Й КЛАСС**

К концу обучения **в 9-м классе** обучающийся научится:

* отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
* понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
* объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
* использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
* измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
* определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
* составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
* составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперед способом «прогнувшись» (юноши);
* составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
* совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
* совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**Критерии оценки учебной деятельности по географии**

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| Челночный бег 4\*9м | секунд | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| Бег 30 метров | секунд | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| Бег 60 метров | секунд | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| Бег 2000 метров | мин:сек | 8:20 | 9:20 | 9:45 | 10:00 | 11:20 | 12:05 |
| Прыжки в длину с места | см | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-во раз | 11 | 9 | 6 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из положения сидя | см | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| Бег на лыжах 1 км | мин:сек | 4:30 | 4:50 | 5:20 | 5:45 | 6:15 | 7:00 |
| Бег на лыжах 2 км | мин:сек | 10:20 | 10:40 | 11:10 | 12:00 | 12:45 | 13:30 |
| Бег на лыжах 3 км | мин:сек | 15:30 | 16:00 | 17:00 | 19:00 | 20:00 | 21:30 |
| Бег на лыжах 5 км | мин:сек | без учета времени | без учета времени | без учета времени | - | - | - |
| Прыжки на скакалке,за 25 секунд | кол-во раз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| Челночный бег 4\*9м | секунд | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 30 метров | секунд | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 метров | секунд | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| Бег 1000 метров | мин:сек | 3:50 | 4:20 | 4:50 | 4:20 | 4:50 | 5:15 |
| Бег 2000 метров | мин:сек | 9:00 | 9:45 | 10:30 | 10:50 | 12:30 | 13:20 |
| Прыжки в длину с места | см | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-во раз | 10 | 8 | 5 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| Наклон вперед из положения сидя | см | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| Бег на лыжах 3 км | мин:сек | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:30 | 20:30 | 22:30 |
| Бег на лыжах 5 км | мин:сек | без учета времени | без учета времени | без учета времени | - | - | - |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд | кол-во раз | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| Челночный бег 4\*9м | секунд | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| Бег 30 метров | секунд | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 метров | секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 500 метров | мин:сек | - | - | - | 2:15 | 2:25 | 2:40 |
| Бег 1000 метров | мин:сек | 4:10 | 4:30 | 5:00 | - | - | - |
| Бег 2000 метров | мин:сек | 9:30 | 10:15 | 11:15 | 11:00 | 12:40 | 13:50 |
| Прыжки в длину с места | см | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-во раз | 9 | 7 | 5 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| Наклон вперед из положения сидя | см | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| Бег на лыжах 2 км | мин:сек | 12:30 | 13:30 | 14:00 | 13:30 | 14:00 | 15:00 |
| Бег на лыжах 3 км | мин:сек | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 20:00 | 25:00 | 28:00 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | кол-во раз | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | | **девочки оценка "5"** | | **девочки оценка "4"** | | **девочки оценка "3"** |
| Челночный бег 4\*9м | секунд | 10,0 | 10,5 | 11,3 | | 10,3 | | 10,7 | | 11,5 |
| Бег 30 метров | секунд | 5,5 | 5,8 | 6,2 | | 5,8 | | 6,1 | | 6,5 |
| Бег 60 метров | секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | | 10,0 | | 10,7 | | 11,3 |
| Бег 500 метров | мин:сек | - | - | - | | 2:22 | | 2:55 | | 3:20 |
| Бег 1000 метров | мин:сек | 4:20 | 4:45 | 5:15 | | - | | - | | - |
| Бег 2000 метров | мин:сек | без учета времени | без учета времени | без учета времени | | - | | - | | - |
| Прыжки в длину с места | см | 175 | 165 | 145 | | 165 | | 155 | | 140 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-во раз | 8 | 6 | 4 | | - | | - | | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 20 | 15 | 10 | | 15 | | 10 | | 5 |
| Наклон вперед из положения сидя | см | 10 | 6 | 3 | | 14 | | 11 | | 8 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 40 | 35 | 25 | | 35 | | 30 | | 20 |
| Бег на лыжах 2 км | мин:сек | 13:30 | 14:00 | 14:30 | | 14:00 | | 14:30 | | 15:00 |
| Бег на лыжах 3 км | мин:сек | 19:00 | 20:00 | 22:00 | - | | - | | - | |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | кол-во раз | 46 | 44 | 42 | 48 | | 46 | | 44 | |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| Челночный бег 4\*9м | секунд | 10,2 | 10,7 | 11,5 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| Бег 30 метров | секунд | 5,7 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 6,2 | 6,6 |
| Бег 60 метров | секунд | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 500 метров | мин:сек | 2:15 | 2:50 | 3:05 | 2:50 | 3:05 | 3:20 |
| Бег 1000 метров | мин:сек | 4:30 | 5:00 | 5:30 | 5:00 | 5:30 | 6:00 |
| Бег 2000 метров | мин:сек | без учета времени | без учета времени | без учета времени | - | - | - |
| Прыжки в длину с места | см | 170 | 155 | 135 | 160 | 150 | 130 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-во раз | 7 | 5 | 3 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| Наклон вперед из положения сидя | см | 9 | 5 | 3 | 12 | 9 | 6 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| Бег на лыжах 1 км | мин:сек | 6:30 | 7:00 | 7:30 | 7:00 | 7:30 | 8:00 |
| Бег на лыжах 2 км | мин:сек | 14:00 | 14:30 | 15:00 | 14:30 | 15:00 | 18:00 |
| Прыжки на скакалке, за 15 секунд | кол-во раз | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |

**Тематическое планирование**

5 класс

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Количество часов** |
| Вводный урок | 1 |
| Легкая атлетика | 12+9 |
| Кроссовая подготовка | 5+5 |
| Гимнастика | 15 |
| Спортивные игры | 20 |
| Итоговый урок | 1 |
| **Всего часов** | **68** |

6 класс

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Количество часов** |
| Вводный урок | 1 |
| Легкая атлетика | 12+9 |
| Кроссовая подготовка | 5+5 |
| Гимнастика | 15 |
| Спортивные игры | 20 |
| Итоговый урок | 1 |
| **Всего часов** | **68** |

7 класс

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Количество часов** |
| Вводный урок | 1 |
| Легкая атлетика | 12+9 |
| Кроссовая подготовка | 5+5 |
| Гимнастика | 15 |
| Спортивные игры | 20 |
| Итоговый урок | 1 |
| **Всего часов** | **68** |

8 класс

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Количество часов** |
| Вводный урок | 1 |
| Легкая атлетика | 12+9 |
| Кроссовая подготовка | 5+5 |
| Гимнастика | 15 |
| Спортивные игры | 20 |
| Итоговый урок | 1 |
| **Всего часов** | **68** |

9 класс

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Количество часов** |
| Вводный урок | 1 |
| Легкая атлетика | 12+9 |
| Кроссовая подготовка | 5+5 |
| Гимнастика | 15 |
| Спортивные игры | 20 |
| Итоговый урок | 1 |
| **Всего часов** | **68** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № в теме | Тема | Дата | |
| план | факт. |
| **Вводный урок (1 ч)** | | | | |
| 1 | 1 | Вводный урок. |  |  |
| **Лёгкая атлетика (12 ч)** | | | | |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)** | | | | |
| 2 | 1 | Высокий старт до 10-15 м. Бег с ускорением 30-40 м |  |  |
| 3 | 2 | Высокий старт до 10-15 м. Бег с ускорением 40-50 м |  |  |
| 4 | 3 | Высокий старт до 10-15 м. Бег с ускорением 50-60 м |  |  |
| 5 | 4 | Бег на результат 30 м (учетный) |  |  |
| 6 | 5 | Бег на результат 60 м (учетный) |  |  |
| 7 | 6 | Челночный бег 4х9 (учетный) |  |  |
| **Прыжок в длину, метание малого мяча (5 ч)** | | | | |
| 8 | 1 | Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель |  |  |
| 9 | 2 | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель |  |  |
| 10 | 3 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (учетный) |  |  |
| 11 | 4 | Прыжок в длину с места, с разбега (учетный) |  |  |
| 12 | 5 | Прыжки на скакалке (учетный) |  |  |
| **Бег на средние дистанции (1 ч)** | | | | |
| 13 | 1 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м |  |  |
| **Кроссовая подготовка (5 ч)** | | | | |
| **Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (5 ч)** | | | | |
| 14 | 1 | Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры |  |  |
| 15 | 2 | Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой |  |  |
| 16 | 3 | Равномерный бег 12 мин. Бег в гору |  |  |
| 17 | 4 | Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий |  |  |
| 18 | 5 | Бег по пересеченной местности |  |  |
| **Гимнастика (15 ч)** | | | | |
| **Висы. Строевые упражнения (5 ч)** | | | | |
| 19 | 1 | Строевые упражнения. Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные висы |  |  |
| 20 | 2 | Строевые упражнения. Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные висы |  |  |
| 21 | 3 | Комбинации из разученных элементов, строевые упражнения |  |  |
| 22 | 5 | Подтягивание в висе (учетный) |  |  |
| 23 | 6 | Вис на согнутых руках (учетный) |  |  |
| **Опорный прыжок, строевые упражнения (5 ч)** | | | | |
| 24 | 1 | Строевые упражнения. Опорный прыжок |  |  |
| 25 | 2 | Строевые упражнения. Опорный прыжок |  |  |
| 26 | 3 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. |  |  |
| 27 | 4 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. |  |  |
| 28 | 5 | Техника выполнения опорного прыжка (учетный) |  |  |
| **Акробатика (5 ч)** | | | | |
| 29 | 1 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед |  |  |
| 30 | 2 | Кувырок вперед и назад |  |  |
| 31 | 3 | Кувырок вперед и назад |  |  |
| 32 | 4 | Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках (учетный) |  |  |
| 33 | 5 | Подвижные игры «Борьба за знамя», «Два мороза» |  |  |
| **Спортивные игры (20 ч)** | | | | |
| **Волейбол (10 ч)** | | | | |
| 34 | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке |  |  |
| 35 | 2 | Передача двумя руками сверху на месте |  |  |
| 36 | 3 | Подвижные игры с элементами волейбола |  |  |
| 37 | 4 | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед |  |  |
| 38 | 5 | Прием мяча снизу двумя руками над собой |  |  |
| 39 | 6 | Игра в мини-волейбол |  |  |
| 40 | 7 | Передача двумя руками сверху в парах |  |  |
| 41 | 8 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку |  |  |
| 42 | 9 | Нижняя прямая подача |  |  |
| 43 | 10 | Игра в мини-волейбол |  |  |
| **Баскетбол (10 ч)** | | | | |
| 44 | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте |  |  |
| 45 | 2 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах |  |  |
| 46 | 3 | Бросок двумя руками от головы после ловли |  |  |
| 47 | 4 | Игра в мини-баскетбол |  |  |
| 48 | 5 | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате |  |  |
| 49 | 6 | Бросок двумя руками снизу в движении |  |  |
| 50 | 7 | Ведение мяча с изменением скорости |  |  |
| 51 | 8 | Вырывание и выбивание мяча |  |  |
| 52 | 9 | Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом |  |  |
| 53 | 10 | Игра в мини-баскетбол |  |  |
| **Кроссовая подготовка (5 ч)** | | | | |
| **Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (5 ч)** | | | | |
| 54 | 1 | Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры |  |  |
| 55 | 2 | Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой |  |  |
| 56 | 3 | Равномерный бег 12 мин. Бег в гору |  |  |
| 57 | 4 | Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий |  |  |
| 58 | 5 | Бег по пересеченной местности |  |  |
| **Лёгкая атлетика (9 ч)** | | | | |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)** | | | | |
| 59 | 1 | Высокий старт до 10-15 м. Бег с ускорением 30-40 м |  |  |
| 60 | 2 | Высокий старт до 10-15 м. Бег с ускорением 40-50 м |  |  |
| 61 | 3 | Бег на результат 30 м (учетный) |  |  |
| 62 | 4 | Бег на результат 60 м (учетный) |  |  |
| 63 | 5 | Челночный бег 4х9 (учетный) |  |  |
| **Прыжок в длину, метание малого мяча (4 ч)** | | | | |
| 64 | 1 | Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на заданное расстояние |  |  |
| 65 | 2 | Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность |  |  |
| 66 | 3 | Метание малого мяча на дальность (учетный) |  |  |
| 67 | 4 | Прыжок в длину с места, с разбега (учетный) |  |  |
| **Итоговый урок (1 ч)** | | | | |
| 68 | 1 | Закрепление изученного за год |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № в теме | Тема урока | Дата | |
| план | факт |
| **Вводный урок (1 ч)** | | | | |
| 1 | 1 | Вводный урок. |  |  |
| **Лёгкая атлетика (12 ч)** | | | | |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)** | | | | |
| 2 | 1 | Высокий старт 15-30 м. Бег с ускорением 40-50 м |  |  |
| 3 | 2 | Высокий старт 15-30 м. Бег с ускорением 40-50 м |  |  |
| 4 | 3 | Высокий старт 15-30 м. Финиширование |  |  |
| 5 | 4 | Бег на результат 30 м (учетный) |  |  |
| 6 | 5 | Бег на результат 60 м (учетный) |  |  |
| 7 | 6 | Челночный бег 4х9 (учетный) |  |  |
| **Прыжок в длину, метание малого мяча (5 ч)** | | | | |
| 8 | 1 | Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель |  |  |
| 9 | 2 | Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние |  |  |
| 10 | 3 | Метание малого мяча на дальность (учетный) |  |  |
| 11 | 4 | Прыжок в длину с места, с разбега (учетный) |  |  |
| 12 | 5 | Прыжки на скакалке (учетный) |  |  |
| **Бег на средние дистанции (1 ч)** | | | | |
| 13 | 1 | Бег 1000 м на результат (учетный) |  |  |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** | | | | |
| **Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (6 ч)** | | | | |
| 14 | 1 | Равномерный бег 10 мин. Бег в гору |  |  |
| 15 | 2 | Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий |  |  |
| 16 | 3 | Равномерный бег 12 мин. Бег под гору |  |  |
| 17 | 4 | Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий |  |  |
| 18 | 5 | Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий |  |  |
| 19 | 6 | Бег 1200 м. развитие выносливости |  |  |
| **Гимнастика (14 ч)** | | | | |
| **Висы. Строевые упражнения (4 ч)** | | | | |
| 20 | 1 | Строевой шаг. Подъем переворотом в упор |  |  |
| 21 | 2 | Строевые упражнения. Висы |  |  |
| 22 | 3 | Подтягивание в висе (учетный) |  |  |
| 23 | 4 | Вис на согнутых руках (учетный) |  |  |
| **Прикладные упражнения, упражнения в равновесии (5 ч)** | | | | |
| 24 | 1 | Передвижения по наклонной площади |  |  |
| 25 | 2 | Эстафеты. Прикладные упражнения |  |  |
| 26 | 3 | Преодоление препятствий прыжком. Эстафеты |  |  |
| 27 | 4 | Упражнения в равновесии |  |  |
| 28 | 5 | Преодоление препятствий прыжком (учетный) |  |  |
| **Акробатика, лазание (5 ч)** | | | | |
| 29 | 1 | Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках |  |  |
| 30 | 2 | Два кувырка вперед слитно |  |  |
| 31 | 3 | Мост из положения стоя с помощью |  |  |
| 32 | 4 | Лазание по канату в три приема |  |  |
| 33 | 5 | Выполнение кувырка вперед и назад. Лазание по канату (учетный) |  |  |
| **Спортивные игры (20 ч)** | | | | |
| **Волейбол (10 ч)** | | | | |
| 34 | 1 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой |  |  |
| 35 | 2 | Прием мяча снизу двумя руками в парах |  |  |
| 36 | 3 | Нижняя прямая подача мяча |  |  |
| 37 | 4 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |  |  |
| 38 | 5 | Тактика свободного нападения |  |  |
| 39 | 6 | Комбинации из разученных элементов в парах |  |  |
| 40 | 7 | Комбинации из разученных элементов в парах |  |  |
| 41 | 8 | Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 42 | 9 | Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 43 | 10 | Игра в мини-волейбол |  |  |
| **Баскетбол (10 ч)** | | | | |
| 44 | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока |  |  |
| 45 | 2 | Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении |  |  |
| 46 | 3 | Сочетание приемов ведение, передача, бросок |  |  |
| 47 | 4 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча |  |  |
| 48 | 5 | Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении |  |  |
| 49 | 6 | Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки |  |  |
| 50 | 7 | Позиционное нападение |  |  |
| 51 | 8 | Нападение быстрым прорывом |  |  |
| 52 | 9 | Игра 2х2, 3х3 |  |  |
| 53 | 10 | Игра по упрощенным правилам |  |  |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** | | | | |
| **Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (6 ч)** | | | | |
| 54 | 1 | Равномерный бег 10 мин. Бег в гору |  |  |
| 55 | 2 | Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий |  |  |
| 56 | 3 | Равномерный бег 12 мин. Бег под гору |  |  |
| 57 | 4 | Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий |  |  |
| 58 | 5 | Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий |  |  |
| 59 | 6 | Бег 2000 м. Развитие выносливости |  |  |
| **Лёгкая атлетика (8 ч)** | | | | |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)** | | | | |
| 60 | 1 | Высокий старт до 10-15 м. Бег с ускорением 30-40 м |  |  |
| 61 | 2 | Высокий старт до 10-15 м. Бег с ускорением 40-50 м |  |  |
| 62 | 3 | Бег на результат 30 м (учетный) |  |  |
| 63 | 4 | Бег на результат 60 м (учетный) |  |  |
| 64 | 5 | Челночный бег 4х9 (учетный) |  |  |
| **Прыжок в длину, метание малого мяча (3 ч)** | | | | |
| 65 | 1 | Прыжок в высоту с разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние |  |  |
| 66 | 2 | Метание малого мяча на дальность (учетный) |  |  |
| 67 | 3 | Прыжок в длину с места, с разбега (учетный) |  |  |
| **Итоговый урок (1 ч)** | | | | |
| 68 | 1 | Закрепление изученного за год |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № в теме | Тема урока | Дата | |
| план | факт. |
| **Вводный урок (1 ч)** | | | | |
| 1 | 1 | Вводный урок. |  |  |
| **Лёгкая атлетика (12 ч)** | | | | |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)** | | | | |
| 2 | 1 | Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м |  |  |
| 3 | 2 | Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м |  |  |
| 4 | 3 | Низкий старт 30-40 м. Финиширование |  |  |
| 5 | 4 | Бег на результат 30 м (учетный) |  |  |
| 6 | 5 | Бег на результат 60 м (учетный) |  |  |
| 7 | 6 | Челночный бег 3х10 (учетный) |  |  |
| **Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча (5 ч)** | | | | |
| 8 | 1 | Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние |  |  |
| 9 | 2 | Метание мяча на дальность |  |  |
| 10 | 3 | Метание малого мяча на дальность (учетный) |  |  |
| 11 | 4 | Прыжок в длину на дальность (учетный) |  |  |
| 12 | 5 | Прыжки со скакалкой (учетный) |  |  |
| **Бег на средние дистанции (1 ч)** | | | | |
| 13 | 1 | Бег 1500 м без учета времени |  |  |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** | | | | |
| **Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (6 ч)** | | | | |
| 14 | 1 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий |  |  |
| 15 | 2 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий |  |  |
| 16 | 3 | Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий |  |  |
| 17 | 4 | Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий |  |  |
| 18 | 5 | Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий |  |  |
| 19 | 6 | Бег 2 км. Развитие выносливости |  |  |
| **Гимнастика (14 ч)** | | | | |
| **Висы. Строевые упражнения (4 ч)** | | | | |
| 20 | 1 | Строевые упражнения. Упражнения в висе |  |  |
| 21 | 2 | Строевые упражнения. Подтягивания в висе |  |  |
| 22 | 3 | Подтягивание в висе (учетный) |  |  |
| 23 | 4 | Упражнения в висе (учетный) |  |  |
| **Опорный прыжок (5 ч)** | | | | |
| 24 | 1 | Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д) |  |  |
| 25 | 2 | Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д) |  |  |
| 26 | 3 | Эстафеты. Прикладное значение гимнастики |  |  |
| 27 | 4 | Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 28 | 5 | Выполнение опорного прыжка (учетный) |  |  |
| **Акробатика (5 ч)** | | | | |
| 29 | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках |  |  |
| 30 | 2 | Кувырок вперед и назад |  |  |
| 31 | 3 | Лазание по канату в два приема |  |  |
| 32 | 4 | Мост из положения стоя без помощи |  |  |
| 33 | 5 | Выполнение кувырка вперед и назад, лазание по канату (учетный) |  |  |
| **Спортивные игры (20 ч)** | | | | |
| **Волейбол (10 ч)** | | | | |
| 34 | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку |  |  |
| 35 | 2 | Нижняя прямая подача мяча |  |  |
| 36 | 3 | Прием мяча снизу двумя руками через сетку |  |  |
| 37 | 4 | Нападающий удар после подбрасывания |  |  |
| 38 | 5 | Тактика свободного нападения |  |  |
| 39 | 6 | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар) |  |  |
| 40 | 7 | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар) |  |  |
| 41 | 8 | Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 42 | 9 | Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 43 | 10 | Игра по упрощенным правилам |  |  |
| **Баскетбол (10 ч)** | | | | |
| 44 | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом |  |  |
| 45 | 2 | Передачи мяча на месте |  |  |
| 46 | 3 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока |  |  |
| 47 | 4 | Бросок мяча в движении двумя руками снизу |  |  |
| 48 | 5 | Позиционное нападение с изменением позиций |  |  |
| 49 | 6 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением |  |  |
| 50 | 7 | Быстрый прорыв 2х1. Ведение мяча с сопротивлением |  |  |
| 51 | 8 | Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3 |  |  |
| 52 | 9 | Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 53 | 10 | Игра по упрощенным правилам |  |  |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** | | | | |
| **Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (6 ч)** | | | | |
| 54 | 1 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий |  |  |
| 55 | 2 | Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий |  |  |
| 56 | 3 | Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий |  |  |
| 57 | 4 | Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий |  |  |
| 58 | 5 | Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий |  |  |
| 59 | 6 | Бег 2000 м. Развитие выносливости |  |  |
| **Лёгкая атлетика (8 ч)** | | | | |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)** | | | | |
| 60 | 1 | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м |  |  |
| 61 | 2 | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование |  |  |
| 62 | 3 | Бег на результат 30 м (учетный) |  |  |
| 63 | 4 | Бег на результат 60 м (учетный) |  |  |
| 64 | 5 | Челночный бег 3х10 (учетный) |  |  |
| **Прыжок в длину, метание малого мяча (3 ч)** | | | | |
| 65 | 1 | Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание мяча на дальность |  |  |
| 66 | 2 | Метание малого мяча на дальность (учетный) |  |  |
| 67 | 3 | Прыжок в длину (учетный) |  |  |
| **Итоговый урок (1 ч)** | | | | |
| 68 | 1 | Закрепление изученного за год |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № в теме | Тема урока | Дата | |
| план | факт. |
| **Вводный урок (1 ч)** | | | | |
| 1 | 1 | Вводный урок. |  |  |
| **Лёгкая атлетика (12 ч)** | | | | |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)** | | | | |
| 2 | 1 | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м |  |  |
| 3 | 2 | Эстафетный бег |  |  |
| 4 | 3 | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование |  |  |
| 5 | 4 | Бег на результат 30 м (учетный) |  |  |
| 6 | 5 | Бег на результат 60 м (учетный) |  |  |
| 7 | 6 | Челночный бег 3х10 (учетный) |  |  |
| **Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча (5 ч)** | | | | |
| 8 | 1 | Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность |  |  |
| 9 | 2 | Метание мяча на дальность |  |  |
| 10 | 3 | Метание малого мяча на дальность (учетный) |  |  |
| 11 | 4 | Прыжок в длину на результат (учетный) |  |  |
| 12 | 5 | Прыжки со скакалкой (учетный) |  |  |
| **Бег на средние дистанции (1 ч)** | | | | |
| 13 | 1 | Бег 1500 м (д), 2000 м (м) (учетный) |  |  |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** | | | | |
| **Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (6 ч)** | | | | |
| 14 | 1 | Бег 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий |  |  |
| 15 | 2 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий |  |  |
| 16 | 3 | Бег 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий |  |  |
| 17 | 4 | Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий |  |  |
| 18 | 5 | Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий |  |  |
| 19 | 6 | Бег 2 км (учетный) |  |  |
| **Гимнастика (14 ч)** | | | | |
| **Висы. Строевые упражнения (4 ч)** | | | | |
| 20 | 1 | Строевые упражнения. Подтягивания в висе |  |  |
| 21 | 2 | Строевые упражнения. Комбинации на перекладине |  |  |
| 22 | 3 | Подтягивание в висе (учетный) |  |  |
| 23 | 4 | Упражнения в висе (учетный) |  |  |
| **Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (5 ч)** | | | | |
| 24 | 1 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии |  |  |
| 25 | 2 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии |  |  |
| 26 | 3 | Строевые упражнения. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке |  |  |
| 27 | 4 | Строевые упражнения. Комбинации в равновесии |  |  |
| 28 | 5 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **Акробатика (5 ч)** | | | | |
| 29 | 1 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» |  |  |
| 30 | 2 | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок |  |  |
| 31 | 3 | Мост и поворот в упор на одном колене |  |  |
| 32 | 4 | Лазание по канату в два приема |  |  |
| 33 | 5 | Выполнение акробатических элементов (учетный) |  |  |
| **Спортивные игры (20 ч)** | | | | |
| **Волейбол (10 ч)** | | | | |
| 34 | 1 | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных элементов |  |  |
| 35 | 2 | Передача мяча над собой |  |  |
| 36 | 3 | Нижняя прямая подача, прием подачи |  |  |
| 37 | 4 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |  |  |
| 38 | 5 | Верхняя передача в парах через сетку |  |  |
| 39 | 6 | Ведение мяча с сопротивлением на месте |  |  |
| 40 | 7 | Бросок двумя руками от головы с места |  |  |
| 41 | 8 | Передачи мяча разными способами с места |  |  |
| 42 | 9 | Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 43 | 10 | Игра по упрощенным правилам |  |  |
| **Баскетбол (10 ч)** | | | | |
| 44 | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока |  |  |
| 45 | 2 | Ведение мяча с сопротивлением на месте |  |  |
| 46 | 3 | Бросок двумя руками от головы с места |  |  |
| 47 | 4 | Передачи мяча разными способами с места |  |  |
| 48 | 5 | Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4 |  |  |
| 49 | 6 | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест |  |  |
| 50 | 7 | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением |  |  |
| 51 | 8 | Быстрый порыв 2х1, 3х2 |  |  |
| 52 | 9 | Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 53 | 10 | Игра по упрощенным правилам |  |  |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** | | | | |
| **Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (6 ч)** | | | | |
| 54 | 1 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий |  |  |
| 55 | 2 | Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий |  |  |
| 56 | 3 | Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий |  |  |
| 57 | 4 | Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий |  |  |
| 58 | 5 | Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий |  |  |
| 59 | 6 | Бег 2000 м (м), 1500 м (д) (учетный) |  |  |
| **Лёгкая атлетика (8 ч)** | | | | |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)** | | | | |
| 60 | 1 | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м |  |  |
| 61 | 2 | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафетный бег |  |  |
| 62 | 3 | Бег на результат 30 м (учетный) |  |  |
| 63 | 4 | Бег на результат 60 м (учетный) |  |  |
| 64 | 5 | Челночный бег 3х10 (учетный) |  |  |
| **Прыжок в высоту, метание малого мяча (3 ч)** | | | | |
| 65 | 1 | Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча на дальность |  |  |
| 66 | 2 | Метание мяча на дальность (учетный) |  |  |
| 67 | 3 | Прыжок в длину (учетный) |  |  |
| **Итоговый урок (1 ч)** | | | | |
| 68 | 1 | Закрепление изученного за год |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № в теме | Тема урока | Дата | |
| план | факт. |
| **Вводный урок (1 ч)** | | | | |
| 1 | 1 | Вводный урок. |  |  |
| **Лёгкая атлетика (12 ч)** | | | | |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)** | | | | |
| 2 | 1 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м |  |  |
| 3 | 2 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег |  |  |
| 4 | 3 | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование |  |  |
| 5 | 4 | Бег на результат 30 м (учетный) |  |  |
| 6 | 5 | Бег на результат 60 м (учетный) |  |  |
| 7 | 6 | Челночный бег 3х10 (учетный) |  |  |
| **Прыжок в длину, метание малого мяча (5 ч)** | | | | |
| 8 | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность с места |  |  |
| 9 | 2 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега |  |  |
| 10 | 3 | Метание мяча на дальность (учетный) |  |  |
| 11 | 4 | Прыжок в длину на результат (учетный) |  |  |
| 12 | 5 | Прыжки со скакалкой (учетный) |  |  |
| **Бег на средние дистанции (1 ч)** | | | | |
| 13 | 1 | Бег 1500 м (д), 2000 м (м) (учетный) |  |  |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** | | | | |
| **Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (6 ч)** | | | | |
| 14 | 1 | Бег в равномерном темпе 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий |  |  |
| 15 | 2 | Бег в равномерном темпе 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий |  |  |
| 16 | 3 | Бег в равномерном темпе 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий |  |  |
| 17 | 4 | Бег в равномерном темпе 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий |  |  |
| 18 | 5 | Бег в равномерном темпе 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий |  |  |
| 19 | 6 | Бег на результат 3000 м (м), 2000 м (д) (учетный) |  |  |
| **Гимнастика (14 ч)** | | | | |
| **Висы. Строевые упражнения (4 ч)** | | | | |
| 20 | 1 | Строевые упражнения. Подтягивания в висе |  |  |
| 21 | 2 | Строевые упражнения. Подъем переворотом |  |  |
| 22 | 3 | Подтягивание в висе (учетный) |  |  |
| 23 | 4 | Поднятие ног в висе (учетный) |  |  |
| **Строевые упражнения. Лазание. Прикладные упражнения (5 ч)** | | | | |
| 24 | 1 | Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема |  |  |
| 25 | 2 | Строевые упражнения. Эстафеты |  |  |
| 26 | 3 | Строевые упражнения. Прикладные упражнения |  |  |
| 27 | 4 | Строевые упражнения. Прикладные упражнения |  |  |
| 28 | 5 | Лазание по канату (учетный) |  |  |
| **Акробатика (5 ч)** | | | | |
| 29 | 1 | Равновесие на одной ноге |  |  |
| 30 | 2 | Кувырок назад. Стойка на руках |  |  |
| 31 | 3 | Длинный кувырок с трех шагов разбега |  |  |
| 32 | 4 | Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед |  |  |
| 33 | 5 | Выполнение акробатических элементов (учетный) |  |  |
|  |  | **Спортивные игры (20 ч)** |  |  |
|  |  | **Волейбол (10 ч)** |  |  |
| 34 | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке |  |  |
| 35 | 2 | Нападающий удар при встречных передачах |  |  |
| 36 | 3 | Нижняя прямая подача |  |  |
| 37 | 4 | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой |  |  |
| 38 | 5 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели |  |  |
| 39 | 6 | Прием мяча снизу в группе |  |  |
| 40 | 7 | Игра в нападение через зону |  |  |
| 41 | 8 | Учебная игра |  |  |
| 42 | 9 | Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 43 | 10 | Игра по упрощенным правилам |  |  |
| **Баскетбол (10 ч)** | | | | |
| 44 | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков |  |  |
| 45 | 2 | Бросок двумя руками от головы в прыжке |  |  |
| 46 | 3 | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест |  |  |
| 47 | 4 | Бросок двумя руками от плеча в прыжке |  |  |
| 48 | 5 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением |  |  |
| 49 | 6 | Взаимодействие трех игроков в нападении |  |  |
| 50 | 7 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки |  |  |
| 51 | 8 | Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 52 | 9 | Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 53 | 10 | Игра по упрощенным правилам |  |  |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** | | | | |
| **Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (6 ч)** | | | | |
| 54 | 1 | Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий |  |  |
| 55 | 2 | Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Преодоление вертикальных препятствий |  |  |
| 56 | 3 | Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Преодоление вертикальных препятствий |  |  |
| 57 | 4 | Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Преодоление вертикальных препятствий |  |  |
| 58 | 5 | Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Преодоление |  |  |
| 59 | 6 | Бег на результат 3000 м (м), 2000 м (д) (учетный) |  |  |
| **Лёгкая атлетика (8 ч)** | | | | |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)** | | | | |
| 60 | 1 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег |  |  |
| 61 | 2 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование |  |  |
| 62 | 3 | Бег на результат 30 м (учетный) |  |  |
| 63 | 4 | Бег на результат 60 м (учетный) |  |  |
| 64 | 5 | Челночный бег 3х10 (учетный) |  |  |
| **Прыжок в высоту, метание малого мяча (3 ч)** | | | | |
| 65 | 1 | Прыжок в высоту. Метание мяча на дальность с разбега |  |  |
| 66 | 2 | Метание мяча на дальность (учетный) |  |  |
| 67 | 3 | Прыжок в длину (учетный) |  |  |
| **Итоговый урок (1 ч)** | | | | |
| 68 | 1 | Закрепление изученного за год |  |  |