

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ №24»**

СОГЛАСОВАНА

на заседании методического объединения
«Экология человека»
протокол №4 от 27.08.2021 года.

Рабочая программа
СООТВЕТСТВУЕТ

общим требованиям, требованиям федерального государственного образовательного стандарта, учебному плану, целям и задачам МБОУ «ИТ- лицей №24»



подпись лица, проводившего экспертизу на предмет соответствия
27 августа 2021 г. Осетрова (Е.Л. Осетрова)

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ «ИТ- лицей №24»
от 27 августа 2021 года. №217 п.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

наименование учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Класс	5-9
Наименование и реквизиты основной общеобразовательной программы, компонентом которой является рабочая программа	Основная общеобразовательная программа основного общего образования по Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования. Сроки реализации 2021-2022 годы», утвержденная и введенная в действие приказом директора МБОУ «Информационно-технологический лицей №24» от 27.08.2021 года №217 п.1.
Срок реализации программы	5 лет
Разработчик рабочей программы	Бойко Оксана Михайловна <i>учитель физической культуры</i>
	Ермаков Вячеслав Александрович <i>учитель физической культуры</i>
	Стерхов Андрей Алексеевич <i>учитель физической культуры</i>
	Габделгалеева Иделя Шамилевна <i>учитель физической культуры</i>

Ижевск, 2021 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012. (Стандарты второго поколения) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации и 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, целостной развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии 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.

Согласно приказа МОиН РФ от 03.06.2011 года № 1994 в учебном плане лица на предмет физическая культура отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год, 510 часов за всё время обучения. Занятия проводит учитель физической культуры. Занятия проходят в классно-урочной форме, в зависимости от погодных условий занятия проходят в спортивном зале или на улице (спортивная площадка).

Программа по физической культуре в 5-9 классах состоит из нескольких разделов: легкая атлетика, спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, подвижные игры, лыжная подготовка.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент «лыжная подготовка». Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал «волейбол», «футбол», «Русская лапта». Этнокультурное содержание реализуется по теме «Удмуртские народные подвижные игры». Выполнение норм ГТО проходит на уроках в разделах «легкая атлетика», «лыжная подготовка».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Прохождение теоретических основ проходит во время урока.

Оценивание обучающихся предусмотрено, как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы обучающийся может сдавать экзамен по физической культуре.

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств 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»:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

II. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<p>понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; самостоятельно подбирать упражнения для занятия «физкультурминутка», «утренняя зарядка»; проводить подвижные игры; использовать знания для ведения здорового образа жизни.</p>	<p>овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p>	<p>приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p>	<p>расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p>	<p>формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>

				турно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
--	--	--	--	--

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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При работе с обучающимися основной медицинской группы учебный материал программы используется без ограничений. С обучающимися подготовительной медицинской группы — с учетом особенностей их физической подготовленности, физического развития и состояния здоровья. Для обучающихся, у которых установлены серьезные отклонения в состоянии здоровья, лицей организует специальные медицинские группы. Занятия в этих группах проводит учитель, имеющий специальную подготовку, по специальным программам, разработанным с учетом заболеваний обучающихся.

С целью предварительного и итогового педагогического контроля и самоконтроля в начале и в конце учебного года проводится обязательное тестирование. Для промежуточного контроля и самоконтроля проводятся тестирования в течение и по окончании учебного раздела.

Обучающиеся подготовительной и специальной медицинской группы промежуточный контроль проходят в письменной форме в виде написания теоретических тестов по теме раздела.

Аттестация обучающихся планируется по триместрам с учётом результатов текущих оценок по каждому разделу программы.

№ п/п	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Базовая часть	79	64	64	79	79
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	18	21	21	18	18
1.3	Лёгкая атлетика		24	24	31	31
1.4	Легкая атлетика (удмуртские народные игры)	31				
1.5	Лыжная подготовка	30	19	19	22	22
2	Вариативная часть	23	38	38	23	23
2.1	Спортивные игры (волейбол)		18	18	18	18
2.2	Спортивные игры (футбол)	5	8	8	5	5
2.3	Спортивные игры (пионербол)	18				
2.4	Удмуртские народные подвижные игры		6	6		
2.5	Русская лапта		6	6	8	8
	Итого:	102	102	102	102	102

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы

Национальные удмуртские спортивные и подвижные игры.

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры, отечественного спорта, ВФСК ГТО.

Приёмы закаливания

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Командные (игровые) виды спорта. Терминология. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу, русской лапте.

Помощь в судействе и при организации и проведении подвижных игр и игровых заданий.

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике и кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Спортивно оздоровительная деятельность

Специальная подготовка

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Легкая атлетика и кросс – бег на короткие, средние и длинные дистанции, метание теннисного и набивного мячей, прыжки в длину с места, с разбега в длину, в высоту, передача эстафетной палочки, бег с низкого старта.

Лыжная подготовка – передвижения на лыжах с палками и без, передвижения классическими и коньковыми ходами, подъемы, спуски, повороты.

Футбол – передача мяча, ведение мяча, удары по воротам, обыгрыш противников, игра по правилам.

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников, игра по правилам.

Волейбол – верхняя и нижняя передача мяча через сетку, нижняя и верхняя прямая подача, прием мяча после подачи, игра по правилам.

Подвижные игры – правила игр.

IV. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (5 класс)

В связи с невозможностью проведения раздела «Гимнастика» в виду отсутствия соответствующего спортивного оборудования, данный раздел заменен частично на раздел «Спортивные игры», «Подвижные игры». Данные разделы соответствуют региональному компоненту программы.

№ урока	Дата проведения урока	Количество часов	Название раздела, тема урока	Примечание
1		1	Вводный инструктаж по охране труда. Бег с высокого старта, СБУ	
2		1	Первичный инструктаж по охране труда. Бег с высокого старта, эстафеты	
3		1	Бег 30 м, удмуртские игры	
4		1	Высокий старт, НРК удмуртские игры	
5		1	Бег 60 м, удмуртские игры (ГТО)	
6		1	Медленный бег, челночный бег	
7		1	Челночный бег на результат, НРК удмуртские игры	
8		1	Прыжок в длину с места, НРК удмуртские игры	
9		1	Прыжок в длину с места на результат (ГТО)	
10		1	Прыжок в длину с 3-х шагов НРК удмуртские игры	
11		1	Прыжок в длину с 5-7 шагов	
12		1	Прыжок в длину с разбега НРК удмуртские игры	
13		1	Прыжок в длину с разбега на результат	
14		1	Прыжок в длину с разбега на результат	
15		1	Метание малого мяча в цель	
16		1	Метание набивного мяча	
17		1	Метание малого мяча с места	
18		1	Метание малого мяча на дальность (ГТО)	
19		1	Техника метания мяча с 3-х шагов	
20		1	Развитие скоростно-силовых качеств	
21		1	Бег 500 м	
22		1	Бег 500, 1000 м	
23		1	Бег 500, 1000 м на результат	
24		1	Развитие выносливости	
25		1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Передвижение в стойке баскетболиста. Подвижные игры	
26		1	Терминология, передвижения в стойке баскетболиста. Ловля передача мяча двумя руками от груди на месте	

№ урока	Дата проведения урока	Количество часов	Название раздела, тема урока	Примечание
27		1	Ведение мяча на месте. Ловля передача мяча двумя руками от груди на месте	
28		1	Ловля передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	
29		1	Ведение мяча в движении шагом. Ловля передача мяча двумя руками от груди на месте и с отскоком от пола	
30		1	Ловля передача мяча двумя руками от груди на месте на оценку. Подвижные игры	
31		1	Ловля передача мяча двумя руками от груди с отскоком об пол. Эстафеты	
32		1	Ведение мяча на месте. Бросок мяча двумя руками от груди	
33		1	Ведение мяча на месте, в движении шагом. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Кто больше?»	
34		1	Повторный инструктаж по охране труда. Бросок мяча одной рукой от плеча	
35		1	Бросок мяча в кольцо разными способами. Игра «3 минуты»	
36		1	Совершенствование навыков командной игры в игре «Просящий мяч». Игра «10 передач»	
37		1	Изучение остановки прыжком. Бросок мяча двумя руками от груди на оценку	
38		1	Продолжить учить остановку прыжком Бросок и передача мяча после остановки	
39		1	Учить контрольную комбинацию из ранее освоенных элементов	
40		1	Оценить контрольную комбинацию	
41		1	Совершенствование остановки прыжком. Ведение и передачи мяча в игре «Мяч капитану»	
42		1	Игра «Мяч капитану» на оценку	
43		1	Техника безопасности на занятиях по лыжам. Лыжный инвентарь, подбор палок и лыж. Переноска палок и лыж	
44		1	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе	
45		1	Движение маховой ноги с поздним переносом массы тела на нее в скользящем шаге	
46		1	Оценить технику скользящего шага в игре «Кто дальше»	
47		1	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе	
48		1	Повторный инструктаж по охране труда. Подъем полуелочкой, спуск в стойке устойчивости	
49		1	Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками	
50		1	Передвижение попеременным двухшажным ходом, подъем полуелочкой, спуск в стойке устойчивости Правила выполнения нормативов (ГТО).	
51		1	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Эстафеты на лыжах	
52		1	Работа рук в бесшажном ходе	
53		1	Спуск в низкой стойке, подъем полуелочкой	

№ урока	Дата проведения урока	Количество часов	Название раздела, тема урока	Примечание
54		1	Торможение плугом. Прохождение дистанции 1 км	
55		1	Эстафеты на лыжах с палками и без палок	
56		1	Прохождение дистанции 1 км, спуски и подъемы	
57		1	Переход из спуска в низкой стойке в поворот переступанием	
58		1	Прохождение дистанции 1,5 км свободным стилем	
59		1	Движение рук в одновременном бесшажном ходе	
60		1	Согласованное движение рук и туловища в одновременном бесшажном ходе	
61		1	Одновременный бесшажный ход, стартового-финишный и дистанционный вариант	
62		1	Парная эстафета на лыжах	
63		1	Работа ног в одновременном коньковом ходе без палок	
64		1	Согласованность движений рук и ног в одновременном коньковом ходе	
65		1	Прохождение дистанции 1 км одновременным коньковым ходом	
66		1	Эстафеты на лыжах	
67		1	Работа рук в одновременном одношажном ходе	
68		1	Согласованность работы рук ног и туловища в одновременном одношажном ходе	
69		1	Лыжная гонка 1 км. Классический ход Правила выполнения нормативов (ГТО)	
70		1	Работа рук и ног в подъеме лесенкой. Спуск в низкой стойке	
71		1	Разведение и сведение заднего конца лыжи при торможении плугом	
72		1	Лыжные гонки 2 км. Свободный стиль	
73		1	ТБ на занятиях. Приемы и передачи мяча 2-мя рука сверху. ОРУ, СБУ. Подвижные игры с мячом	
74		1	Прием передача мяча 2-мя руками сверху. Стойки и перемещения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры волейбол	
75		1	Прием передача мяча 2-мя руками сверху. Стойки и перемещения. Развитие выносливости посредством эстафет. Правила игры волейбол	
76		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху. Стойки и перемещения. Развитие скоростно-силовых качеств посредством круговой тренировки	
77		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху Игра в парах, тройках, 4-ках, кругу.	
78		1	Игра в парах, тройках, 4-ках, кругу. Развитие выносливости.	
79		1	Игра в парах, тройках, 4-ках, кругу. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	
80		1	Приемы и передачи мяча. Изучение нижней прямой подачи.	

№ урока	Дата проведения урока	Количество часов	Название раздела, тема урока	Примечание
81		1	Приемы и передачи мяча. нижняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств посредством полосы препятствий	
82		1	Выполнение нижней прямой подачи в заднюю зону площадки	
83		1	Приемы и передачи мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача	
84		1	Правила волейбола. Игра «Волейбол» по правилам	
85		1	Правила волейбола. Игра «Волейбол» по правилам	
86		1	Игра «Волейбол» по правилам	
87		1	Комплексное развитие качеств посредством подвижных игр. Круговая тренировка. Двухсторонняя игра	
88		1	Подвижные игры для развития скорости. ОРУ Двухсторонняя игра	
89		1	Подвижные игры для развития выносливости Двухсторонняя игра	
90		1	Проведение соревнований по пионерболу.	
91		1	Бег с низкого старта, челночный бег	
92		1	Первые 3 шага в беге с низкого старта	
93		1	Оценить технику бега с низкого старта	
94		1	Бег 30 м	
95		1	Бег 60 м (ГТО)	
96		1	Метание мяча с 3-х шагов, 5-7 шагов разбега	
97		1	Метание мяча с разбега	
98		1	Ведение мяча по прямой, остановка мяча подошвой, удар по мячу средней частью подъема	
99		1	Совершенствовать ведение мяча по прямой, остановку мяча подошвой, удар по мячу средней частью подъема	
100		1	Ведение мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног, удары мяча по воротам	
101		1	Совершенствование ведение мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног, удары мяча по воротам	
102		1	Ведение мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (6 класс)

В связи с невозможностью проведения раздела «Гимнастика» в виду отсутствия соответствующего спортивного оборудования, данный раздел заменен частично на раздел «Спортивные игры», «Подвижные игры». Данные разделы соответствуют региональному компоненту программы.

№ п/п	Дата проведения урока	Количество часов	Название раздела, тема урока	Примечание
1.		1	Вводный инструктаж по охране труда. Бег с высокого старта, СБУ	
2.		1	Первичный инструктаж по охране труда. Бег с высокого старта, эстафеты	
3.		1	Высокий старт	
4.		1	Бег 30 м	
5.		1	Удмуртские народные подвижные игры	
6.		1	Бег 60 м	
7.		1	Метание малого мяча	
8.		1	Метание малого мяча на результат	
9.		1	Удмуртские народные подвижные игры	
10.		1	Медленный бег, челночный бег	
11.		1	Челночный бег на результат	
12.		1	Бег 500 м	
13.		1	Бег 500, 1000 м	
14.		1	Бег 500, 1000 м на результат	
15.		1	Удмуртские народные подвижные игры	
16.		1	Прыжок в длину с места на результат	
17.		1	Прыжок в длину с 3-х шагов	
18.		1	Прыжок в длину с 5-7 шагов	
19.		1	Прыжок в длину с разбега на результат	
20.		1	Удмуртские народные подвижные игры	
21.		1	Русская лапта. Подача мяча	
22.		1	Русская лапта. Площадка	
23.		1	Русская лапта. Осаливание, самоосаливание	
24.		1	Передача эстафетной палочки	
25.		1	Эстафетный бег	
26.		1	Русская лапта. Переосаливание, "свечки"	
27.		1	Русская лапта. Индивидуальные действия	
28.		1	Русская лапта. Тактическое взаимодействие	
29.		1	Техника безопасности на занятиях баскетболом	
30.		1	Передвижение в стойке баскетболиста	

31.		1	Ловля передача мяча двумя руками	
32.		1	Ведение мяча на месте	
33.		1	Игра «Мяч капитану»	
34.		1	Эстафеты	
35.		1	Ловля передача мяча на технику	
36.		1	Бросок мяча двумя руками от груди	
37.		1	Бросок мяча. Игра «Кто больше?»	
38.		1	Ведение мяча на технику	
39.		1	Бросок мяча одной рукой от плеча	
40.		1	Бросок мяча в кольцо разными способами	
41.		1	Игра «10 передач»	
42.		1	Бросок мяча двумя руками от груди	
43.		1	Остановка прыжком	
44.		1	Комбинация из ранее изученных элементов техники	
45.		1	Комбинация из ранее изученных элементов техники	
46.		1	Взаимодействие в игре «Отдай мяч и выйди»	
47.		1	Бросок мяча после ведения	
48.		1	Бросок мяча после ведения в игре	
49.		1	Игра «Баскетбол» по правилам	
50.		1	Техника безопасности на занятиях по лыжам	
51.		1	Попеременный двухшажный ход	
52.		1	Работа рук в попеременном двухшажном ходе	
53.		1	Техника подъемов и спусков на оценку	
54.		1	Передвижение попеременным двухшажным ходом	
55.		1	Работа рук в бесшажном ходе	
56.		1	Спуск в низкой стойке, подъем полулочкой	
57.		1	1 км на результат	
58.		1	Эстафеты на лыжах	
59.		1	Поворот переступание после спуска	
60.		1	1, 5 км на результат	
61.		1	Одновременный бесшажный ход, работа рук и туловища	
62.		1	Одновременный коньковый ход	
63.		1	Одновременный коньковый ход на технику	
64.		1	Эстафеты на лыжах	
65.		1	Одновременный одношажный ход	
66.		1	Лыжная гонка 1 км	
67.		1	Спуск в низкой стойке. Торможение плугом	

68.		1	Лыжные гонки 2 км	
69.		1	ТБ на занятиях. Приемы и передачи мяча 2-мя рука сверху	
70.		1	Стойки и перемещения. Развитие скоростно-силовых качеств	
71.		1	Прием передача мяча 2-мя руками сверху	
72.		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху	
73.		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху на технику	
74.		1	Развитие выносливости	
75.		1	Игра в волейбол по упрощенным правилам	
76.		1	Изучение нижней прямой подачи	
77.		1	Развитие скоростно-силовых качеств посредством полосы препятствий	
78.		1	Нижняя прямая подача	
79.		1	Нижняя прямая подача на оценку	
80.		1	Правила игры	
81.		1	Игра «волейбол» по правилам	
82.		1	Двухсторонняя игра	
83.		1	Круговая тренировка	
84.		1	Подвижные игры для развития скорости	
85.		1	Подвижные игры для развития выносливости	
86.		1	Соревнования по Волейболу	
87.		1	Бег с низкого старта, 30 м	
88.		1	Первые 3 шага в беге с низкого старта	
89.		1	Оценить технику бега с низкого старта	
90.		1	Метание малого мяча на результат	
91.		1	Прыжок в длину с разбега и с места	
92.		1	Прыжок в длину с места на результат	
93.		1	Удмуртские народные подвижные игры	
94.		1	ТБ на занятиях. Навыки владения мячом. Передвижения	
95.		1	Удар внутренней стороной стопы	
96.		1	Ведение мяча. Остановка мяча	
97.		1	Ведение мяча на технику с обведением фишек	
98.		1	Свободный удар по воротам	
99.		1	Жонглирование мячом	
100.		1	Остановка мяча	
101.		1	Передача мяча с отскоком от стены за 30 сек	
102.		1	Удмуртские народные подвижные игры	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (7 класс)

В связи с невозможностью проведения раздела «Гимнастика» в виду отсутствия соответствующего спортивного оборудования, данный раздел заменен частично на раздел «Спортивные игры», «Подвижные игры». Данные разделы соответствуют региональному компоненту программы.

№ п/п	Дата проведения урока	Количество часов	Название раздела, тема урока	Примечание
1.		1	Вводный инструктаж по охране труда. Бег с высокого старта, СБУ	
2.		1	Первичный инструктаж по охране труда. Бег с высокого старта, эстафеты	
3.		1	Высокий старт	
4.		1	Бег 30 м	
5.		1	Удмуртские народные подвижные игры	
6.		1	Бег 60 м	
7.		1	Метание малого мяча	
8.		1	Метание малого мяча на результат	
9.		1	Удмуртские народные подвижные игры	
10.		1	Медленный бег, челночный бег	
11.		1	Челночный бег на результат	
12.		1	Бег 500 м	
13.		1	Бег 500, 1000 м	
14.		1	Бег 500, 1000 м на результат	
15.		1	Удмуртские народные подвижные игры	
16.		1	Прыжок в длину с места на результат	
17.		1	Прыжок в длину с 3-х шагов	
18.		1	Прыжок в длину с 5-7 шагов	
19.		1	Прыжок в длину с разбега на результат	
20.		1	Удмуртские народные подвижные игры	
21.		1	Русская лапта. Подача мяча	
22.		1	Русская лапта. Площадка	
23.		1	Русская лапта. Осаливание, самоосаливание	
24.		1	Передача эстафетной палочки	
25.		1	Эстафетный бег	
26.		1	Русская лапта. Переосаливание, "свечки"	
27.		1	Русская лапта. Индивидуальные действия	
28.		1	Русская лапта. Тактическое взаимодействие	
29.		1	Техника безопасности на занятиях баскетболом	
30.		1	Передвижение в стойке баскетболиста	

31.		1	Ловля передача мяча двумя руками	
32.		1	Ведение мяча на месте	
33.		1	Игра «Мяч капитану»	
34.		1	Эстафеты	
35.		1	Ловля передача мяча на технику	
36.		1	Бросок мяча двумя руками от груди	
37.		1	Бросок мяча. Игра «Кто больше?»	
38.		1	Ведение мяча на технику	
39.		1	Бросок мяча одной рукой от плеча	
40.		1	Бросок мяча в кольцо разными способами	
41.		1	Игра «10 передач»	
42.		1	Бросок мяча двумя руками от груди	
43.		1	Остановка прыжком	
44.		1	Комбинация из ранее изученных элементов техники	
45.		1	Комбинация из ранее изученных элементов техники	
46.		1	Взаимодействие в игре «Отдай мяч и выйди»	
47.		1	Бросок мяча после ведения	
48.		1	Бросок мяча после ведения в игре	
49.		1	Игра «Баскетбол» по правилам	
50.		1	Техника безопасности на занятиях по лыжам	
51.		1	Попеременный двухшажный ход	
52.		1	Работа рук в попеременном двухшажном ходе	
53.		1	Техника подъемов и спусков на оценку	
54.		1	Передвижение попеременным двухшажным ходом	
55.		1	Работа рук в бесшажном ходе	
56.		1	Спуск в низкой стойке, подъем полувелочкой	
57.		1	1 км на результат	
58.		1	Эстафеты на лыжах	
59.		1	Поворот переступание после спуска	
60.		1	1, 5 км на результат	
61.		1	Одновременный бесшажный ход, работа рук и туловища	
62.		1	Одновременный коньковый ход	
63.		1	Одновременный коньковый ход на технику	
64.		1	Эстафеты на лыжах	
65.		1	Одновременный одношажный ход	
66.		1	Лыжная гонка 1 км	
67.		1	Спуск в низкой стойке. Торможение плугом	

68.		1	Лыжные гонки 2 км	
69.		1	ТБ на занятиях. Приемы и передачи мяча 2-мя рука сверху	
70.		1	Стойки и перемещения. Развитие скоростно-силовых качеств	
71.		1	Прием передача мяча 2-мя руками сверху	
72.		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху	
73.		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху на технику	
74.		1	Развитие выносливости	
75.		1	Игра в волейбол по упрощенным правилам	
76.		1	Изучение нижней прямой подачи	
77.		1	Развитие скоростно-силовых качеств посредством полосы препятствий	
78.		1	Нижняя прямая подача	
79.		1	Нижняя прямая подача на оценку	
80.		1	Правила игры	
81.		1	Игра «волейбол» по правилам	
82.		1	Двухсторонняя игра	
83.		1	Круговая тренировка	
84.		1	Подвижные игры для развития скорости	
85.		1	Подвижные игры для развития выносливости	
86.		1	Соревнования по Волейболу	
87.		1	Бег с низкого старта, 30 м	
88.		1	Первые 3 шага в беге с низкого старта	
89.		1	Оценить технику бега с низкого старта	
90.		1	Метание малого мяча на результат	
91.		1	Прыжок в длину с разбега и с места	
92.		1	Прыжок в длину с места на результат	
93.		1	Удмуртские народные подвижные игры	
94.		1	ТБ на занятиях. Навыки владения мячом. Передвижения	
95.		1	Удар внутренней стороной стопы	
96.		1	Ведение мяча. Остановка мяча	
97.		1	Ведение мяча на технику с обведением фишек	
98.		1	Свободный удар по воротам	
99.		1	Жонглирование мячом	
100.		1	Остановка мяча	
101.		1	Передача мяча с отскоком от стены за 30 сек	
102.		1	Удмуртские народные подвижные игры	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (8 класс)

В связи с невозможностью проведения раздела «Гимнастика» в виду отсутствия соответствующего спортивного оборудования, данный раздел заменен частично на раздел «Спортивные игры», «Подвижные игры». Данные разделы соответствуют региональному компоненту программы.

№ урока	дата проведения урока	количество часов	Название раздела, тема урока	Примечание
1.		1	Вводный инструктаж по охране труда. Бег с высокого старта, СБУ	
2.		1	Первичный инструктаж по охране труда. Бег с высокого старта, эстафеты. (ГТО)	
3.		1	Бег 30 м	
4.		1	Высокий старт	
5.		1	Бег 60 м (ГТО)	
6.		1	Медленный бег, челночный бег	
7.		1	Челночный бег на результат	
8.		1	Прыжок в длину с места	
9.		1	Прыжок в длину с места на результат	
10.		1	Прыжок в длину с 3-х шагов	
11.		1	Прыжок в длину с 5-7 шагов	
12.		1	Прыжок в длину с разбега	
13.		1	Прыжок в длину с разбега на результат (ГТО)	
14.		1	Отжимания на результат (ГТО)	
15.		1	Метание малого мяча в цель	
16.		1	Метание набивного мяча	
17.		1	Метание малого мяча с места	
18.		1	Метание малого мяча на дальность (ГТО)	
19.		1	Техника метания мяча с 3-х шагов	
20.		1	Развитие скоростно-силовых качеств	
21.		1	Бег 500 м	
22.		1	Бег 500, 1000 м	
23.		1	Бег 500, 1000 м на результат (ГТО)	
24.		1	Развитие выносливости	
25.		1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Передвижение в стойке баскетболиста. Передачи мяча в парах.	
26.		1	Терминология, передвижения в стойке баскетболиста. Ловля передача мяча двумя рука-	

			ми от груди на месте	
27.		1	Ведение мяча. Ловля передача мяча двумя руками от груди в движении.	
28.		1	Ловля передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в движении.	
29.		1	Ведение мяча в движении. Ловля передача мяча двумя руками от груди и с отскоком от пола в движении.	
30.		1	Ловля передача мяча двумя руками от груди в движении на оценку. Подвижные игры	
31.		1	Ловля передача мяча двумя руками от груди с отскоком об пол в движении на оценку. Эстафеты	
32.		1	Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками от груди	
33.		1	Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра баскетбол.	
34.		1	Повторный инструктаж по охране труда. Бросок мяча одной рукой от плеча	
35.		1	Бросок мяча в кольцо разными способами. Игра «3 минуты»	
36.		1	Два шага, бросок. Игра баскетбол	
37.		1	Два шага , бросок. Бросок мяча двумя руками от груди на оценку	
38.		1	Продолжить учить два шага , бросок после ведения .Штрафной бросок.	
39.		1	Учить контрольную комбинацию из ранее освоенных элементов	
40.		1	Оценить контрольную комбинацию	
41.		1	Совершенствовать два шага, бросок после ведения. Штрафной бросок на оценку. Игра баскетбол.	
42.		1	Оценить два шага, бросок после ведения. Игра баскетбол.	
43.		1	Техника безопасности на занятиях по лапте. Техника передвижения; Ловля и передача мяча на месте в парах; Игра «Мяч капитану»;	
44.		1	Передвижение по площадке; Броски мяча в неподвижную цель; Ловля и передача мяча партнеру в движении;	
45.		1	Передвижение игроков с передачей мяча; Броски мяча в цель с подбора;	
46.		1	Ловля и передача мяча на месте, в движении; Пасовка игроку по диагонали; Эстафета с элементами спортивных игр.	
47.		1	Передача мяча партнеру в движении; Подброс мяча; Удар битой по мячу; Игра по упрощенным правилам.	
48.		1	Передача мяча с подбора, ловля мяча; Броски по движущей цели; Подброс мяча; Удар битой по мячу; Игра с заданием.	
49.		1	Передвижение игроков по парно с передачей мяча; Бросок мяча в цель из различных и.п; удар битой; игра «лапта»	
50.		1	Бросок мяча в цель, удар битой, игра «лапта»	

51.		1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение попеременным двухшажным ходом.,	
52.		1	Передвижение попеременным двухшажным ходом., подъем полуелочкой, спуск в стойке устойчивости , торможение плугом.	
53.		1	Спуск в низкой стойке, подъем полуелочкой	
54.		1	Передвижение попеременным двухшажным ходом., подъем полуелочкой, спуск с горы , торможение плугом.	
55.		1	Эстафеты на лыжах с палками и без палок	
56.		1	Прохождение дистанции 3км, спуски и подъемы	
57.		1	Переход из спуска в низкой стойке в поворот переступанием	
58.		1	Торможение плугом Прохождение дистанции 3 км свободным стилем (ГТО)	
59.		1	Движение рук в одновременном бесшажном ходе	
60.		1	Согласованное движение рук и туловища в одновременном бесшажном ходе	
61.		1	Одновременный бесшажный ход, стартового-финишный и дистанционный вариант	
62.		1	Спуски и подъемы. Парная эстафета на лыжах	
63.		1	Работа ног в одновременном коньковом ходе без палок	
64.		1	Согласованность движений рук и ног в одновременном коньковом ходе	
65.		1	Прохождение дистанции 1 км одновременным коньковым ходом (ГТО)	
66.		1	Эстафеты на лыжах	
67.		1	Работа рук в одновременном одношажном ходе	
68.		1	Согласованность работы рук ног и туловища в одновременном одношажном ходе	
69.		1	Лыжная гонка 1 км. Классический ход	
70.		1	Согласованность работы рук и туловища в одновременном бесшажном ходе	
71.		1	Согласованность работы рук и туловища в одновременном бесшажном ходе	
72.		1	Лыжные гонки 3 км. Свободный стиль (ГТО)	
73.		1	ТБ на занятиях. Приемы и передачи мяча 2-мя рука сверху. ОРУ, СБУ. Подвижные игры с мячом	
74.		1	Прием передача мяча 2-мя руками сверху. Стойки и перемещения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры волейбол	
75.		1	Прием передача мяча 2-мя руками сверху. Развитие выносливости посредством эстафет. Правила игры волейбол	
76.		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху. Развитие скоростно-силовых качеств посредством круговой тренировки	

77.		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху Игра в парах, тройках, 4-ках, кругу.	
78.		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху Игра в парах, тройках, 4-ках, кругу.	
79.		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху Игра в волейбол по упрощенным правилам.	
80.		1	Приемы и передачи мяча. Изучение нижней прямой подачи.	
81.		1	Приемы и передачи мяча. нижняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств посредством полосы препятствий	
82.		1	Выполнение нижней прямой подачи в заднюю зону площадки	
83.		1	Приемы и передачи мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача	
84.		1	Техника верхней прямой подачи. Правила волейбола. Игра «Волейбол» по правилам	
85.		1	Техника верхней прямой подачи. Игра «Волейбол» по правилам	
86.		1	Техника верхней прямой подачи. Игра «Волейбол» по правилам	
87.		1	Комплексное развитие качеств посредством подвижных игр. Круговая тренировка. Двухсторонняя игра	
88.		1	Подвижные игры для развития скорости. ОРУ Двухсторонняя игра	
89.		1	Подвижные игры для развития выносливости Двухсторонняя игра	
90.		1	Проведение соревнований по волейболу.	
91.		1	Бег с низкого старта, челночный бег	
92.		1	Первые 3 шага в беге с низкого старта	
93.		1	Оценить технику бега с низкого старта	
94.		1	Бег 30 м	
95.		1	Бег 60 м (ГТО)	
96.		1	Метание мяча с 3-х шагов, 5-7 шагов разбега	
97.		1	Метание мяча с 7-9 шагов разбега (ГТО)	
98.		1	Ведение мяча по прямой, остановка мяча подошвой, удар по мячу средней частью подъема	
99.		1	Совершенствовать ведение мяча по прямой, остановку мяча подошвой, удар по мячу средней частью подъема	
100.		1	Ведение мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног, удары мяча по воротам	
101.		1	Совершенствование ведение мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног, удары мяча по воротам	
102.		1	Ведение мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема	

		ема в цель	
--	--	------------	--

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (9 класс)

В связи с невозможностью проведения раздела «Гимнастика» в виду отсутствия соответствующего спортивного оборудования, данный раздел заменен частично на раздел «Спортивные игры», «Подвижные игры». Данные разделы соответствуют региональному компоненту программы.

№ урока	дата проведения урока	количество часов	Название раздела, тема урока	Примечание
1.		1	Вводный инструктаж по охране труда. Бег с высокого старта, СБУ	
2.		1	Первичный инструктаж по охране труда. Бег с высокого старта, эстафеты. (ГТО)	
3.		1	Бег 30 м	
4.		1	Высокий старт	
5.		1	Бег 60 м (ГТО)	
6.		1	Медленный бег, челночный бег	
7.		1	Челночный бег на результат	
8.		1	Прыжок в длину с места	
9.		1	Прыжок в длину с места на результат (ГТО)	
10.		1	Прыжок в длину с 3-х шагов	
11.		1	Прыжок в длину с 5-7 шагов	
12.		1	Прыжок в длину с разбега	
13.		1	Прыжок в длину с разбега на результат (ГТО)	
14.		1	Отжимания на результат (ГТО)	
15.		1	Метание малого мяча в цель	
16.		1	Метание набивного мяча	
17.		1	Метание малого мяча с места	
18.		1	Метание малого мяча на дальность (ГТО)	
19.		1	Техника метания мяча с 3-х шагов	
20.		1	Развитие скоростно-силовых качеств	
21.		1	Бег 500 м	
22.		1	Бег 500, 1000 м	
23.		1	Бег 500, 1000 м на результат (ГТО)	
24.		1	Развитие выносливости	
25.		1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Передвижение в стойке баскетболиста. Передачи мяча в парах.	

26.		1	Терминология, передвижения в стойке баскетболиста. Ловля передача мяча двумя руками от груди на месте	
27.		1	Ведение мяча . Ловля передача мяча двумя руками от груди в движении.	
28.		1	Ловля передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в движении	
29.		1	Ведение мяча в движении. Ловля передача мяча двумя руками от груди и с отскоком от пола в движении.	
30.		1	Ловля передача мяча двумя руками от груди в движении на оценку. Подвижные игры	
31.		1	Ловля передача мяча двумя руками от груди с отскоком об пол в движении на оценку. Эстафеты	
32.		1	Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками от груди	
33.		1	Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра баскетбол.	
34.		1	Повторный инструктаж по охране труда. Бросок мяча одной рукой от плеча	
35.		1	Бросок мяча в кольцо разными способами. Игра «3 минуты»	
36.		1	Два шага, бросок. Игра баскетбол	
37.		1	Два шага , бросок. Бросок мяча двумя руками от груди на оценку	
38.		1	Продолжить учить два шага , бросок после ведения .Штрафной бросок.	
39.		1	Учить контрольную комбинацию из ранее освоенных элементов	
40.		1	Оценить контрольную комбинацию	
41.		1	Совершенствовать два шага , бросок после ведения. Штрафной бросок на оценку. Игра баскетбол.	
42.		1	Оценить два шага, бросок после ведения. Игра баскетбол.	
43.		1	Техника безопасности на занятиях по лапте. Техника передвижения; Ловля и передача мяча на месте в парах; Игра «Мяч капитану»;	
44.		1	Передвижение по площадке; Броски мяча в неподвижную цель; Ловля и передача мяча партнеру в движении;	
45.		1	Передвижение игроков с передачей мяча; Броски мяча в цель с подбора;	
46.		1	Ловля и передача мяча на месте, в движении; Пасовка игроку по диагонали; Эстафета с элементами спортивных игр.	
47.		1	Передача мяча партнеру в движении; Подброс мяча; Удар битой по мячу; Игра по упрощенным правилам.	
48.		1	Передача мяча с подбора, ловля мяча; Броски по движущей цели; Подброс мяча; Удар битой по мячу; Игра с заданием.	
49.		1	Передвижение игроков по парно с передачей мяча; Бросок мяча в цель из различных и.п; удар битой; игра «лапта»	

50.		1	Бросок мяча в цель, удар битой, игра «лапта»	
51.		1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение попеременным двухшажным ходом.,	
52.		1	Передвижение попеременным двухшажным ходом., подъем полуелочкой, спуск в стойке устойчивости , торможение плугом.	
53.		1	Спуск в низкой стойке, подъем полуелочкой	
54.		1	Передвижение попеременным двухшажным ходом., подъем полуелочкой, спуск с горы , торможение плугом.	
55.		1	Эстафеты на лыжах с палками и без палок	
56.		1	Прохождение дистанции 3км, спуски и подъемы	
57.		1	Переход из спуска в низкой стойке в поворот переступанием	
58.		1	Торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км свободным стилем (ГТО)	
59.		1	Движение рук в одновременном бесшажном ходе	
60.		1	Согласованное движение рук и туловища в одновременном бесшажном ходе	
61.		1	Одновременный бесшажный ход, стартового-финишный и дистанционный вариант	
62.		1	Спуски и подъемы. Парная эстафета на лыжах	
63.		1	Работа ног в одновременном коньковом ходе без палок	
64.		1	Согласованность движений рук и ног в одновременном коньковом ходе	
65.		1	Прохождение дистанции 1 км одновременным коньковым ходом (ГТО)	
66.		1	Эстафеты на лыжах	
67.		1	Работа рук в одновременном одношажном ходе	
68.		1	Согласованность работы рук ног и туловища в одновременном одношажном ходе	
69.		1	Лыжная гонка 1 км. Классический ход	
70.		1	Согласованность работы рук и туловища в одновременном бесшажном ходе	
71.		1	Согласованность работы рук и туловища в одновременном бесшажном ходе	
72.		1	Лыжные гонки 3 км. Свободный стиль (ГТО)	
73.		1	ТБ на занятиях. Приемы и передачи мяча 2-мя рука сверху. ОРУ, СБУ. Подвижные игры с мячом	
74.		1	Прием передача мяча 2-мя руками сверху. Стойки и перемещения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры волейбол	
75.		1	Прием передача мяча 2-мя руками сверху. Развитие выносливости посредством эстафет. Правила игры волейбол	
76.		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху. Развитие скоростно-силовых качеств	

			посредством круговой тренировки	
77.		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху Игра в парах, тройках, 4-ках, кругу.	
78.		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху Игра в парах, тройках, 4-ках, кругу.	
79.		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху Игра в волейбол по упрощенным правилам.	
80.		1	Приемы и передачи мяча. Изучение нижней прямой подачи.	
81.		1	Приемы и передачи мяча. нижняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств посредством полосы препятствий	
82.		1	Выполнение нижней прямой подачи в заднюю зону площадки	
83.		1	Приемы и передачи мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача	
84.		1	Техника верхней прямой подачи. Правила волейбола. Игра «Волейбол» по правилам	
85.		1	Техника верхней прямой подачи. Игра «Волейбол» по правилам	
86.		1	Техника верхней прямой подачи. Игра «Волейбол» по правилам	
87.		1	Комплексное развитие качеств посредством подвижных игр. Круговая тренировка. Двухсторонняя игра	
88.		1	Подвижные игры для развития скорости. ОРУ Двухсторонняя игра	
89.		1	Подвижные игры для развития выносливости Двухсторонняя игра	
90.		1	Проведение соревнований по волейболу.	
91.		1	Бег с низкого старта, челночный бег	
92.		1	Первые 3 шага в беге с низкого старта	
93.		1	Оценить технику бега с низкого старта	
94.		1	Бег 30 м	
95.		1	Бег 60 м (ГТО)	
96.		1	Метание мяча с 3-х шагов, 5-7 шагов разбега	
97.		1	Метание мяча с 7-9 шагов разбега (ГТО)	
98.		1	Ведение мяча по прямой, остановка мяча подошвой, удар по мячу средней частью подъема	
99.		1	Совершенствовать ведение мяча по прямой, остановку мяча подошвой, удар по мячу средней частью подъема	
100.		1	Ведение мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног, удары мяча по воротам	
101.		1	Совершенствование ведение мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног, удары мяча по воротам	

102.		1	Ведение мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель	
------	--	---	--	--

V. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Легкая атлетика

Бег 30, 60 м. Забеги проходят по 1-2 человека. Бег с высокого старта. По команде «НА СТАРТ!» подойти к стартовой линии, «ВНИМАНИЕ» - принять положение высокого старта, «МАРШ!» - бежать к линии финиша по своей дорожке. Результат фиксируется после пересечения линии финиша, с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3*10м. Забеги проходят по 1-2 человека. Пробежание дистанции 3 раза по 10 м. На стартовую линию кладут 2 кубика. «НА СТАРТ!» - подойти к линии старта, «ВНИМАНИЕ» - принять положение высокого старта в руку взять 1 кубик, «МАРШ!» - бежать к линии финиша, положить кубик на линию и, не останавливаясь вернуться за вторым кубиком, взять его и пробегая финишную линию поставить кубик на нее. Время останавливается в момент касания кубиком пола. Запрещено кубик бросать на линию. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места. 3 попытки. Сектор для прыжков: на площадке проводится линия и перпендикулярно к ней закрепляется сантиметровая лента (рулетка). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками. Выполнив маховые движения руками из исходного положения стойка ноги врозь толчком двух ног выполнить прыжок в длину вперед. Для фиксации результата выполнить остановку в конечном положении приземлившись на полусогнутые ноги. Выходить из сектора вперед. Каждая попытка фиксируется. Записывается лучший результат с точностью до 5 см.

Бег 300-1000 м. Бег можно выполнять, как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и по стадиону по кругу. В забеге одновременно участвуют 4-8 человек с высокого старта. По команде «НА СТАРТ!» подойти к стартовой линии, «МАРШ!» - бежать к линии финиша. Результат фиксируется после пересечения линии финиша, с точностью до 0,1 с.

Бег 6 мин. Бег можно выполнять, как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и по стадиону по кругу. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 30-50 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются (переходят на шаг, восстанавливая дыхание), и контролеры подсчитывают общий метраж для каждого из них. Результат фиксируется с точностью до 50 м.

Метание малого мяча. 3 попытки. Сектор для метания: линия для метания, стадион, размеченный с точностью 5 м. Метание выполняется из положения финального усилия. Каждая попытка фиксируется. Выходить из сектора назад, пересекать линию для метания запрещено. Записывается лучший результат с точностью до 0,5 м.

Подтягивание из виса. Мальчики – вис на высокой перекладине, девочки – вис на низкой перекладине до 80 см. Вис хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускания на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. «Волна» телом, сгибание ног в коленях и отрывание ног от пола (девочки), дергание ногами запрещено (в противном случае попытка не засчитывается). Количество правильных выполнений идет в зачет.

Метание набивного мяча. 3 попытки. Сектор для метания: на площадке проводится линия, кладется мат, перпендикулярно к линии закрепляется сантиметровая лента (рулетка). Метание выполняется из положения сед, с прямыми ногами на краю мата (таз располагается на линии). Набивной мяч весом 1 кг находится у груди. Завести руки с мячом за голову и выпрямляя их хлестким движением направить мяч вперед вверх под углом 30-45 градусов. Попытка фиксируется в момент касания мячом пола. Записывается лучший результат с точностью до 0,5 м.

Прыжки на скакалке. Упражнение выполняется за 30 секунд. По команде «МАРШ!» ученик начинает прыгать через скакалку, вращая ее вперед. В случае остановки выполнение задания продолжается, после устранения причины, при этом секундомер не останавливается, а подсчет продолжается. По команде «СТОЙ!» ученик прекращает выполнение. В зачет идет общее количество прыжков.

Сгибание разгибание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 30 секунд. Исходное положение: лежа на спине, с согнутыми ногами, руки за головой. Ноги фиксирует помощник, который и ведет подсчет. По команде «МАРШ!» ученик выполняет сгибание туловища до касания локтями коленей и разгибание туловища до исходного положения. В случае остановки выполнение задания продолжается, после устранения причины, при этом секундомер не останавливается, а подсчет продолжается. По команде «СТОЙ!» ученик прекращает выполнение. Упражнение не засчитывается если: ученик убрал руки из-за головы, не коснулся локтями коленей, не опустился в исходное положение после подъема. В зачет идет общее количество правильно выполненного упражнения.

Лыжная подготовка

Техника скользящего шага. Задание выполняется по одному. Выполнение скользящего шага на отрезке 20 м по прямой лыжне.

Техника подъемов, спусков, торможения. Задание выполняется поточно. Оценивается работа рук и ног при передвижении по лыжне «Змейкой» и по кругу.

Техника классических и коньковых лыжных ходов. Задание выполняется поточно. Оценивается работа рук и туловища при передвижении по лыжне под уклон.

Лыжная гонка 1-3 км. Гонка проходит в виде соревнований «спринт». Ученики стартуют по лыжне с промежутком 10-30 сек. Результатом является время финиша за вычетом времени старта.

Баскетбол

Ловля и передача мяча на оценку. Выполняется в парах. Ученики стоят на расстоянии 6-9 м. Выполняют 20 передач: 10 передач 2-мя руками от груди, 10 передач двумя руками от груди с отскоком об пол.

Ошибки выполнения:

1. Потеря мяча
2. Правильная траектория
3. Ловля мяча на прямые (согнутые к груди) руки
4. Отсутствие работы ног

Бросок мяча на оценку. Задание выполняется по одному. С линии штрафного броска. 6 бросков мяча в кольцо ранее изученными способами: 1-2 руками от груди, 2-мя руками от головы

- 6-5 попадания – «5»
- 4-3 попадания – «4»
- 3 попадания – «3»
- менее 3-х попаданий – «2»

Контрольная комбинация на оценку. Задание выполняется по одному. Оценивается овладение ранее изученными навыками

Ошибки выполнения:

1. Неправильная работа рук и ног
2. Поздний перевод мяча
3. Потеря мяча
- без ошибок – «5»
- 1 ошибка – «4»
- 2-3 ошибки – «3»
- более 3-х ошибок «2»

Волейбол

Выполнение игровых действий.

1. Знание правил подвижных и спортивных игр
2. Умение распределить роли и обязанности в командных играх

3. Индивидуальная, парная, групповая работа в игре

Соревнования по Волейболу, Баскетболу. Класс делится на 2-4 команды с равным количеством игроков. В зависимости от количества команд соревнования проводятся по «круговой системе» или «игре на выбывание». Игроки команды, ставшей победителями (2 место), получают оценку «отлично», 2-е место (3-4 место) – оценка «хорошо».

Прием передача мяча на технику. Задание выполняется в парах через сетку на расстоянии 4 м друг от друга. Ученики выполняют 20 передач в парах, ранее изученными способом. Задача выполнить задание ни разу не уронив мяча, используя наименьшее количество попыток.

- 1-2 попытки – «5»
- 3-4 попытки – «4»
- 5 попыток – «3»
- более 5 попыток – «2»

Футбол

Ведение мяча на технику. Ведение мяча внутренней стороной стопы с обведением фишек на технику

1. Неправильная работа ног
2. Поздний перевод мяча
3. Потеря мяча

Жонглирование мячом. Запрещается касаться мяча руками, касаться мячом пола. 5 попыток, засчитывается лучший результат (кол.раз)

- 10 (8) – «5»
- 9-7 (7-5) – «4»
- 6 (4) – «3»

Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 сек. (кол раз)

- 15 (12) – «5»
- 14-11 (11-8) – «4»
- 10 (7) – «3»

Выполнение игровых действий.

1. Знание правил подвижных и спортивных игр
2. Умение распределить роли и обязанности в командных играх
3. Индивидуальная, парная, групповая работа в игре

Домашнее задание

Проверка домашнего задания осуществляется путем выполнения фронтально, в группах или индивидуально по типу «сдал»-«не сдал».

ОРУ, СБУ. Самостоятельное выполнение упражнений, выполняемых на уроке.

Поднимание согнутых ног в висе. И.п. вис спиной на гимнастической стенке (на перекладине), 1 – поднять согнутые ноги до угла 90 градусов, 2 – опустить ноги в и.п. Задание выполнять медленно, без рывков. Начало выполнения задания по 10-15 раз, 3 раза с отдыхом 1 мин. Постепенно увеличивать количество раз и повторений.

Выпрыгивание из полного приседа. И.п. упор присев, 1 – выпрыгивание вверх, руки вверх, 2 – и.п. При выпрыгивании тянуться руками выше, ноги не сгибать, аккуратно приземляться в упор присев. Начало выполнения задания по 7-10 раз, 3 раза с отдыхом 1 мин. Постепенно увеличивать количество раз и повторений.

Сгибание разгибание рук в упоре лежа. И.п. упор лежа (кисти располагать под плечами, пальцы направлены вперед), 1 – согнуть руки до угла 90 градусов, 2 – выпрямить руки. В домашних условиях упражнение выполняется до касания грудью набивного мяча, стопки книг, маленькой подушки. Запрещено выполнять «волну туловищем», ставить на пол колени, сгибать ноги, поднимать или опускать таз. Начало выполнения задания по 7-10 раз, 3 раза с отдыхом 1 мин. Постепенно увеличивать количество раз и повторений.

Приседания. И.п. с., ноги врозь, руки за головой, 1 – присед, 2 – и.п. Спину держать прямо, стопы от пола не отрывать. Начало выполнения задания по 10-15 раз, 3 раза с отдыхом 1 мин. Постепенно увеличивать количество раз и повторений.

Комплекс ОРУ. Самостоятельное выполнение упражнений, выполняемых на уроке.

VI. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ РАЗДЕЛУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

С целью проверки знаний используются следующие методы: творческое домашнее задание, опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели:

- глубина,
- полнота,
- аргументированность,
- умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка 5	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности
Оценка 4	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике
Оценка 2	За не понимание и незнание материала программы

Требования к выполнению теоретических и творческих домашних заданий

При выполнении творческих заданий оцениваются:

- информативность,
- использование дополнительной литературы,
- аккуратность выполнения,
- творческий подход.

Кроссворд (тест)

- 10-15 слов (10-15 вопросов),
- корректные вопросы (4 варианта ответа)
- ответы выделены отдельно.

Презентация

- наглядность,
- отсутствие перегруженности информацией,
- логичность и последовательность.

Реферат:

- правильно оформленный титульный лист,
- объем до 10 страниц,
- список литературы (использование дополнительных источников),
- наличие введения и заключения (выводы),
- в конце 10 вопросов по теме реферата

Оценка 5	Учащийся полностью раскрыл тему, задание выполнил аккуратно, подошел к выполнению творчески, задание выполнено без ошибок, способен устно рассказать о выполненном задании
Оценка 4	Учащийся полностью раскрыл тему, задание выполнил не очень аккуратно, подошел к выполнению творчески, имеются незначительные ошибки, но способен устно рассказать о выполненном задании
Оценка 3	Отсутствие логической последовательности, имеются значительные ошибки, тема раскрыта не полностью, или не способен устно рассказать о выполненном задании

Оценка 2	Отсутствие информации по теме, тема не раскрыта
-----------------	---

Теоретическое тестирование

Контрольно-измерительные материалы содержат комплекс тестовых заданий по физической культуре. Тестовые задания составлены на основе учебников Физическая культура. 5-7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2018., Физическая культура. 8-9 классы / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2018. и в соответствии с изучаемым материалом рабочей программы. Они направлены на закрепление и углубление знаний учащихся по разделам: история, общие знания, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка.

При составлении использованы следующие формы тестовых заданий:

- выбор одного верного ответа из предложенных;
- выбор двух и более верных ответов из предложенных;
- ТЗ на установление правильной последовательности;
- ТЗ на установление соответствия;

Организация деятельности учащихся в процессе работы с тестовыми заданиями строится с расчетом на самостоятельную работу. Учитель выполняет консультативную функцию, оценивает правильность выполнения тестовых заданий.

Тестовые задания предназначены для оперативного, текущего и итогового контроля знаний.

Оценивание тестовых заданий

кол-во вопросов 10	оценка	кол-во вопросов 15	оценка	кол-во вопросов 20	оценка
10-8	5	13-15	5	18-20	5
7-6	4	10-12	4	14-17	4
5	3	9	3	10-13	3
менее 5	2	менее 9	2	менее 10	2

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ, Внесенных в рабочую ПРО-
ГРАММУ**

№ урока	Тема	Количество часов		Причина кор- ректировки	Способ кор- ректировки
		По плану	Дано		

