Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 177»

ПРИНЯТО
решением методического объединения
учителей физической культуры
МБОУ СОШ № 177
протокол № 1 от 28.08.2013

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ Н.В.Гаврикова
30.08. 2013 г.

Принято
решением методического
объединения учителей
физической культуры
МБОУ СОШ № 177
протокол № 1 от 28.08.2014г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
И.Т. Сокол
28.08.2014г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
физическая культура
основное общее образование
5-9 классы

Принято
решением методического
объединения учителей
физической культуры
МБОУ СОШ № 177
протокол № 1 от 27.08.2015г.

Согласовано
Зам. директора по
О.А. Голик
27.08.2015г.

2013

1.Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учетом примерной программы по физической культуре под редакцией А.П. Матвеева.

Цели курса физической культуры:

- формирование у учащихся ценностные ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Задачи:

- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить двигательные способности;
- способствовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Предмет изучается на базовом уровне (в 5 классе – 3 часа в неделю, 6 классе – 3 часа , 7 классе – 3 часа , 8 классе – 3 часа , 9 классе – 3 часа).

Третий час используется для занятий спортивными играми: баскетболом, футболом, волейболом и лёгкой атлетикой.

2.Требования к уровню подготовки выпускников

Выпускник должен знать и иметь представление:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках,

•

возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды ;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

-

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
Демонстрации способностей:

Физические способности	Физические способности	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (сек.)	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз). Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз).	180 - 9	165 19 -
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8мин.50сек.	10мин.20с.
К координации	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м)	12.0	10.0

3.Содержание учебного предмета
5 класс (105 часов)

Легкая атлетика (24часа)

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции. Равномерный бег по дистанции. Метание малого мяча меча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Гимнастика (16 часов)

Перестроения в движении из колонны по 1 в колонну по2 и 4 дроблением и сведением.
Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
Опорные прыжки: прыжки ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки)
Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями; поворотами и подскоками.
Передвижения напрыгивание на ограниченную площадку.
Вольные упражнения: комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореаграфии.
ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке.

•

Лыжная подготовка (18 часов)

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъём « полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом», прохождение дистанции.

Спортивные игры:

Баскетбол (24 часа)

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи. Бросок в корзину двумя руками от груди с места.

Волейбол (23 часа)

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставными шагом вправо и влево, выход к мячу.

Упражнения с мячом : прямая нижняя подача через сетку ;прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Игра по упрощенным правила

6 класс (105часов)

Легкая атлетика (24часа)

Старт с опорой на одну рука с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (30м и 60м). Равномерный бег по дистанции. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». Метание малого мяча по движущимся мишеням.

Гимнастика (16 часов)

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроения в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор Лазание по канату в два приема. Лазание, по гимнастической стенки ,вверх-вниз.

Упор присев, два кувырка вперед в группировке, кувырок назад.

Опорные прыжки; прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки)

Передвижения по гимнастическому бревну (девочки) . Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).

Вольные упражнения; комбинация с использованием простых движений.

Лыжная подготовка (18 часов)

Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием

•

попеременного двухшажного с одновременным одношажный ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке. Прохождение дистанции.

Спортивные игры:

Баскетбол (24 часа)

Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую ногу; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения.

Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведения мяча на месте ив движении с изменением направления движения; броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.

Волейбол (23 часа)

Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону стоя на месте. Играть в волейбол по правилам.

7 класс (105часов)

Легкая атлетика (20 часов)

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег. Равномерный бег по дистанции.

Гимнастика (20 часов)

Организующие команды и приёмы: передвижения в колонне с изменением длины шага по команде: «короче шаг», «Полный шаг», «ПолШага». Повороты.

Акробатическая комбинация из основных элементов.

Упражнения на гимнастическом бревне, перекладине, брусьях.

Лазание по канату.

Лыжная подготовка (18 часов)

Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажный ходом.

Коньковый ход.

Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания.

Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции длиной 2-5 км.

•

Спортивные игры:

Баскетбол (22 часа)

Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке.
Технико-тактические действия игр оков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником..
Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол (23часа)

Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

8 класс (108 часов)

Легкая атлетика (20 часов)

Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег с препятствиями. кроссовый бег). Марш-бросок 3км.
Прыжки в высоту и в длину с разбега. Тройной прыжок с разбега.
Метание гранаты с места.

Гимнастика (18 часов)

Акробатическая комбинация из основных элементов.
Упражнения на перекладине, брусьях.
Вольные упражнения с элементами акробатики и хореаграфии. Опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Лыжная подготовка (18 часов)

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение дистанции с чередованием ходов на результат.

Баскетбол (24 часа)

Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.
Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол (23 часа)

Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра по правилам.

•

9 класс (102 часа)

Легкая атлетика (20 часов)

Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений на результат.

Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Гимнастика (18 часов)

Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений.

Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленностью (на результат)

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжная подготовка (18часов)

Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение дистанции 3км – девушки 5км – юноши. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры:

Баскетбол (23часа)

Технико – тактические действия в защите и нападении

Волейбол (23часа)

Технико – тактические командные действия. Игра в волейбол по правилам.

4.Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	*Наименование темы изучаемого материала*	*Количество часов*
Лёгкая атлетика 12 часов		
1.	Технике безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции	1
2.	Бег 30 м (2-3 повторения).	1
3.	Высокий старт	1

•

4.	Бег с ускорением. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
5.	Бег на короткие дистанции. 30м	1
6.	Бег на короткие дистанции. 60м.	1
7.	Равномерный бег по дистанции 300м	1
8.	Бег 300м на результат	1
9.	Метание малого мяча в вертикальную цель с места	1
10.	Метание малого мяча на дальность	1
11.	Прыжки длину способом «согнув ноги» с 3 шагов	1
12.	Прыжки длину способом «согнув ноги» с разбега	1
Волейбол 23 часа		
13.	Техника безопасности на уроке волейбола. Стойка игрока.	1
14.	Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	1
15.	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Упражнения с мячом : прямая нижняя подача через сетку прием	1
16.	Передача мяча сверху двумя руками на месте .Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1
17.	Передача мяча сверху двумя руками на месте. .Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1
18.	Передача мяча сверху двумя руками в движении. .Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1
19.	Передача мяча сверху двумя руками в движении. .Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1
20.	Передача мяча сверху двумя руками в движении. .Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1
21.	Передача мяча сверху двумя руками с низу на месте .Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1
22.	Передача мяча сверху двумя руками снизу на месте Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1
23.	Передача мяча сверху двумя руками снизу на месте Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1
24.	Прямая нижняя подача в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1

•

25.	Прямая нижняя подача в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
26.	Прямая нижняя подача в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
27.	Прямая нижняя подача в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
28.	Прямая нижняя подача через сетку с расстояния 6м. . Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
29.	Прямая нижняя подача через сетку с расстояния 6м. . Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
30.	Прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
31.	Прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
32.	Прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
33.	Совершенствование передач и подач. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
34.	Совершенствование передач и подач. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
35.	Передачи мяча сверху - зачёт	1
Гимнастика 16 часов		
36.	Техника безопасности на уроке гимнастике.	1
37.	Техника безопасности на уроке гимнастике. Перестроения в движении из колонны по 1 в колонну по2 и 4 дроблением и сведением.	1
38.	Кувырок вперёд (назад) в группировке.	1
39.	Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов.	1
40.	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
41.	Опорные прыжки: прыжки ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки)	1
42.	Опорные прыжки: прыжки ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки)	1
43.	Опорные прыжки: прыжки ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок	1

•

	на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки) - зачет	
44.	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями; поворотами и подскоками. Передвижения напрыгивание на ограниченную площадку.	1
45.	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями; поворотами и подскоками. Передвижения напрыгивание на ограниченную площадку.	1
46.	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями; поворотами и подскоками. Передвижения напрыгивание на ограниченную площадку.	1
47.	Вольные упражнения: комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореаграфии.	1
48.	Вольные упражнения: комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореаграфии.	1
49.	Вольные упражнения: комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореаграфии.	1
50.	Комбинация из основных элементов акробатики.	1
51.	Комбинация из основных элементов акробатики – зачет.	1
Лыжная подготовка 18часов		
52.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скольжение без палок	1
53.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скольжение без палок	1
54.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. .Бег на лыжах без палок.	1
55.	Бег на лыжах без палок.	1
56.	Попеременный двухшажный ход 5раз по200м	1
57.	Попеременный двухшажный ход 5раз по200м	1
58.	Переступание на месте и в движении.	1

•

59.	Переступание на месте и в движении.	1
60.	Переступание на месте и в движении.	1
61.	Подъём « полуёлочкой»	1
62.	Подъём « полуёлочкой»	1
63.	Подъём «ёлочкой» и «лесенкой».	1
64.	Подъём «ёлочкой» и «лесенкой».	1
65.	Подъём «ёлочкой» и «лесенкой».	1
66.	Спуск прямо и наискось в основной стойке.	1
67.	Торможение «плугом», прохождение дистанции.	1
68.	Торможение «плугом», прохождение дистанции.	1
69.	Торможение «плугом», прохождение дистанции	1
Баскетбол мяча 24часа		
70.	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основная стойка, передвижения приставными шагами с изменением направления движения. Бросок в корзину двумя руками от груди с места.	1
71.	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основная стойка, передвижения приставными шагами с изменением направления движения. Игра «Мяч капитану».	1
72.	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основная стойка, передвижения приставными шагами с изменением направления движения. Игра «Мяч капитану».	1
73.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Игра «Мяч капитану».	1
74.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Игра «Мяч капитану».	1
75.	. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
76.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
77.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
78.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
79.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со	1

•

	сменой места после передачи. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
80.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
81.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
82.	Передачи мяча в парах в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
83.	Передачи мяча в парах в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
84.	Передачи мяча в парах в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
85.	Передачи мяча в парах в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
86.	Бросок в корзину двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
87.	Бросок в корзину двумя руками от груд Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
88.	Бросок в корзину двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
89.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
90.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
91.	Совершенствование передач в баскетболе. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
92.	Совершенствование передач в баскетболе. Игра в точки.	1
93.	Совершенствование передач в баскетболе. Игра в точки.	1
Легкая атлетика 12 часов		
94.	Технике безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции	1
95.	Бег 30 м (2-3 повторения).	1
96.	Высокий старт	1
97.	Бег с ускорением. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
98.	Бег на короткие дистанции. 30м	1
99.	Бег на короткие дистанции. 60м.	1

•

100.	Контрольная работа	1
101.	Бег 300м на результат	1
102.	Метание малого мяча в вертикальную цель с места	1
103.	Метание малого мяча на дальность	1
104.	Прыжки длину способом «согнув ноги» с 3 шагов	1
105.	Прыжки длину способом «согнув ноги» с разбега	1

6 класс

№ п/п	*Наименование темы изучаемого материала*	*Количество часов*
Лёгкая атлетика 12 часов		
1	Технике безопасности на уроках физической культуры. Старт с опорой на одну рука с последующим ускорением.	1
2	Технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт с последующим ускорением.	1
3	Старт с опорой на одну рука с последующим ускорением. 5х30м	1
4	Спринтерский бег 30м	1
5	Спринтерский бег 60м.	1
6	Спринтерский бег 100м.	1
7	Равномерный бег по дистанции 300м	1
8	Бег 300м на результат.	1
9	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».	1
10	Метание малого мяча в цель.	1
11	Метание малого мяча по движущимся мишеням.	1
12	Метание малого мяча на дальность.	1
Волейбол 23часа		
13	Техника безопасности на уроке волейбола. Стойка игрока. Игра.	1
14	Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Игра.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через	1

•

	сетку; прием. Игра.	
16	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
17	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
18	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
19	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
20	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
21	Передача мяча сверху двумя руками снизу на месте. Игра.	1
22	Передача мяча сверху двумя руками снизу на месте. Игра.	1
23	Передача мяча сверху двумя руками снизу на месте. Игра.	1
24	Прямая нижняя подача в парах.	1
25	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
26	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
27	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
28	Прямая нижняя подача через сетку с расстояния 6м. Игра.	1
29	Прямая нижняя подача через сетку с расстояния 6м. Игра.	1
30	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра.	1
31	Прямая верхняя подача мяча через сетку. Игра.	1
32	Прямая верхняя подача через сетку с лицевой линии. Игра .	1
33	Прямая верхняя подача мяча через сетку.	1
34	Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра.	1
35	Прямая верхняя подача – зачет.	1
Гимнастика16 часов		
36	Техника безопасности на уроке гимнастике. Ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.	1
37	Техника безопасности на уроке гимнастике. Перестроения в движении из колонны по 1 в колонну	1

•

	по2 и 4 дроблением и сведением.	
38	Кувырок вперёд, назад в стойку на лопатки.	1
39	Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги с крестно с последующим поворотом на 180 градусов.	1
40	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
41	Прыжки ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки)	1
42	Прыжки ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки)	1
43	Прыжки ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки)	1
44	Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки).	1
45	Опорные прыжки; прыжок,согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки)	1
46	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).	1
47	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).	1
48	Вольные упражнения; комбинация с использованием простых движений.	1
49	Упражнения на низкой перекладине Подтягивания	1
50	Лазание, по гимнастической стенки, вверх-вниз	1
51	Лазание по канату в два приема	1
Лыжи 18 часов		
52	Торможение «Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1
53	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Бег на лыжах без палок.	1
54	Бег на лыжах без палок.	1
55	Попеременный двушажный ход 5раз по200м	1
56	Переступанием на месте и в движении.	1

•

57	Подъём «ёлочкой» и «лесенкой».	1
58	Спуск в низкой стойке.	1
59	Спуски и подъемы.	1
60	Попеременный четырехшажный ход.	1
61	Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов.	1
62	Преодоление препятствий способом перешагивания.	1
63	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой	1
64	Спуск прямо и наискось в основной стойке.	1
65	Торможение плугом», прохождение дистанции.	1
66	Преодоление препятствий способом перепрыгивания.	1
67	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.	1
68	Прохождение дистанции с чередованием ходов 1000м.	1
69	Прохождение дистанции с чередованием ходов на результат	1
Баскетбол 24часа		
70	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основная стойка, передвижения без мяча и с мячом. Игра.	1
71	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основная стойка, передвижения без мяча и с мячом. Игра.	1
72	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую ногу	1
73	Остановка прыжком после ускорения	1
74	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Игра.	1
75	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Игра.	1
76	Ловля мяча после отскока от пола. Игра.	1
77	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Игра.	1
78	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи. Игра.	1
79	Ведения мяча на месте ив движении с изменением направления движения. Эстафеты.	1
80	Ведения мяча на месте ив движении с изменением	1

•

	направления движения. Эстафеты.	
81	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	1
82	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	1
83	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	1
84	Передачи мяча в тройках в движении. Игра.	1
85	Действия нападающего против одного защитника.	1
86	Бросок в корзину двумя руками от груди с места. Игра.	1
87	Бросок в корзину двумя руками от груд Игра.	1
88	Действия нападающего против двух защитников.	1
89	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
90	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
91	Совершенствование передач в баскетболе. Эстафеты.	1
92	Совершенствование передач в баскетболе. Игра.	1
93	Игра в баскетбол	1
Легкая атлетика 12 часов		
94	Технике безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции	1
95	Бег 30 м (2-3 повторения).	1
96	Контрольная работа. Высокий старт	1
97	Бег с ускорением. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
98	Бег на короткие дистанции. 30м	1
99	Бег на короткие дистанции. 60м.	1
100	Равномерный бег по дистанции 300м	1
101	Бег 300м на результат	1
102	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».	1
103	Метание малого мяча в цель.	1
104	Метание малого мяча на дальность с места	1
105	Метание малого мяча на дальность с разбега	1

•

7 класс

№ п/п	*Наименование темы изучаемого материала*	*Количество часов*
	Лёгкая атлетика 12 часов	
1	Технике безопасности на уроках физической культуры. Старт с опорой на одну рука с последующим ускорением 20м	1
2	Технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт 30м.	1
3	Эстафетный бег.	1
4	Бег 30м	1
5	Бег 60м.	1
6	Бег 100м.	1
7	Равномерный бег по дистанции 300м	1
8	Бег 300м на результат.	1
9	Прыжок в высоту с разбега способом «прогнувшись».	1
10	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
11	Кросс 1500м.	1
12	Метание малого мяча на дальность.	1
	Волейбол 23 часа	
13	Техника безопасности на уроке волейбола. Стойка игрока.	1
14	Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
16	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
17	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
18	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
19	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра	1
20	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
21	Передача мяча сверху двумя руками снизу на месте. Игра.	1
22	Прямая верхняя подача мяча через сетку. Игра.	1
23	Прямая верхняя подача мяча через сетку. Игра.	1
24	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
25	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1

•

26	Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра.	1
27	Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра	1
28	Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра	1
29	Прямая нижняя подача через сетку с расстояния 6м. Игра.	1
30	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра.	1
31	Прямая верхняя подача мяча через сетку. Игра.	1
32	Прямая верхняя подача через сетку с лицевой линии. Игра.	1
33	Прямая верхняя подача мяча через сетку.	1
34	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра.	1
35	Прямая верхняя подача – зачет.	1
Гимнастика 20 часов		
36	Техника безопасности на уроке гимнастике. Ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.	1
37	Техника безопасности на уроке гимнастике. Перестроения в движении из колонны по 1 в колонну по2 и 4 дроблением и сведением.	1
38	Кувырок вперёд, назад в стойку на лопатки.	1
39	Кувырок вперёд (назад) в группировке.	1
40	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
41	Акробатическая комбинация из основных элементов.	1
42	Акробатическая комбинация из основных элементов.	
43	Прыжки ноги врозь через гимнастического козла (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).	1
44	Прыжок, через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1
45	Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки).	1
46	Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги	1

•

	врозь (девочки)	
47	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).	1
48	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).	1
49	Вольные упражнения с элементами акробатики и хореаграфии.	1
50	Вольные упражнения с элементами акробатики и хореаграфии	1
51	Упражнения на низкой перекладине Подтягивания.	1
52	Упражнения на низкой перекладине Подтягивания	1
53	Лазание, вверх, вниз по гимнастической стенки,	1
54	Лазание по канату в два приема	1
55	упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.	
Лыжи 18 часов		
56	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Бег без палок.	1
57	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Бег на лыжах без палок.	1
58	Одновременный одношажный ход.	1
59	Попеременный двушажный ход 5раз по200м	1
60	Повороты упором.	1
61	Подъём «ёлочкой» и «лесенкой».	1
62	Спуск в низкой стойке.	1
63	Спуски и подъемы.	1
64	Попеременный четырехшажный ход.	1
65	Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов.	1
66	Преодоление препятствий способом перешагивания.	1
67	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой	1
68	Торможение плугом», прохождение дистанции.	1
69	Преодоление препятствий способом перепрыгивания.	1
70	Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания,	1
71	Коньковый ход.	1

•

72	Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перелезания.	
73	Прохождение дистанции длиной 2-5 км.	
Баскетбол 24часа		
72	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основная стойка, передвижения приставными шагами с изменением направления движения. Игра.	1
73	Техника безопасности на уроке баскетбола. Остановка прыжком после ускорения.	1
74	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую ногу .Игра.	1
75		1
76	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Игра.	1
77	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Игра.	1
78	Ловля мяча после отскока от пола. Игра.	1
79	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Игра.	1
80	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи. Игра.	1
81	Ведения мяча на месте ив движении с изменением направления движения. Эстафеты.	1
82	Ведения мяча на месте ив движении с изменением направления движения. Эстафеты.	1
83	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	1
84	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	1
85	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	
86	Бросок в корзину двумя руками от груди с места. Игра.	1
87	Действия нападающего против одного защитника.	1
88	Бросок в корзину двумя руками от груди после 2-х шагов. Игра.	1
89	Бросок в корзину двумя руками от груди после 2-х шагов. Игра.	1
90	Действия нападающего против двух защитников. Игра.	1
91	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра.	1

•

92	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра.	1
93	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра.	1
94	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра.	1
95	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей. Игра	1
96	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании с лицевой линии. Игра	1
97	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра.	1
Легкая атлетика 8 часов		
98	Технике безопасности на уроках физической культуры. Старт с опорой на одну рука с последующим ускорением.	1
99	Технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт. Бег 30м	1
100	Низкий старт Бег 60м	1
101	Прыжок в высоту с разбега способом «прогнувшись».	1
102	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
103	Контрольная работа	1
104	Метание малого мяча на дальность.	1
105	Кросс 1500м	1

8 класс (108 часов)

№ п/п	*Наименование темы изучаемого материала*	*Количество часов*
	Лёгкая атлетика10 часов	
1	Технике безопасности на уроках физической культуры. Старт с опорой на одну рука с последующим ускорением. Бег 30м.	1
2	Технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт. Бег 60м.	1
3	Метание малого мяча с разбега.	1
4	Бег на средние дистанции 300м (девушки),500м (юноши.)	1
5	Прыжок в высоту с разбега способом «прогнувшись».	1

•

6	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
7	Равномерный бег по дистанции 300м	1
8	Тройной прыжок с разбега.	1
9	Кросс 1500м.	1
10	Марш-бросок.	1
Волейбол 23 часа		
11	Техника безопасности на уроке волейбола. Стойка игрока.	1
12	Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	1
13	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
14	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
16	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
17	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
18	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
19	Передача мяча сверху двумя руками снизу на месте. Игра.	1
20	Прямая верхняя подача мяча через сетку. Игра.	1
21	Прямая верхняя подача мяча через сетку Игра.	1
22	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
23	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
24	Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра.	1
25	Отработка тактических игровых комбинаций. Игра.	1
26	Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча. Игра	1
27	Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча Игра.	1
28	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра.	1
29	Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча. Игра.	1
30	Прямая верхняя подача через сетку с лицевой линии. Игра.	1
31	Прямая верхняя подача мяча через сетку.	1

•

32	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра.	1
33	Прямая верхняя подача – зачет.	1
Гимнастика 20 часов		
34	Техника безопасности на уроке гимнастике. Ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.	1
35	Техника безопасности на уроке гимнастике. Перестроения в движении из колонны по 1 в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением.	1
36	Кувырок вперёд, назад в стойку на лопатки.	1
37	Кувырок вперёд (назад) в группировке.	1
38	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
39	Акробатическая комбинация из основных элементов.	1
40	Акробатическая комбинация из основных элементов.	
41	Опорные прыжки: прыжки ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки)	1
42	Прыжок, через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1
43	Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки).	1
44	Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки)	1
45	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).	1
46	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).	1
47	Вольные упражнения с элементами акробатики и хореаграфии.	1
48	Вольные упражнения с элементами акробатики и хореаграфии	1
49	Упражнения на низкой перекладине Подтягивания.	1
50	Упражнения на низкой перекладине Подтягивания	1
51	Лазание, вверх, вниз по гимнастической стенки,	1

•

52	Лазание по канату в два приема	1
53	упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.	1
Лыжи 18 часов		
54	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Бег без палок.	1
55	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Бег на лыжах без палок.	1
56	Одновременный одношажный ход.	1
57	Попеременный двушажный ход 5раз по200м	1
58	Повороты упором.	1
59	Подъём «ёлочкой» и «лесенкой».	1
60	Спуск в низкой стойке.	1
61	Спуски и подъемы.	1
62	Попеременный четырехшажный ход.	1
63	Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов.	1
64	Преодоление препятствий способом перешагивания.	1
65	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой	1
66	Торможение «плугом», прохождение дистанции.	1
67	Преодоление препятствий способом перепрыгивания.	1
68	Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания,	1
69	Коньковый ход.	1
70	Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перелезания.	
71	Прохождение дистанции длиной 2-5 км.	
Баскетбол 24часа		
72	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основная стойка, передвижения приставными шагами с изменением направления движения. Игра.	1
73	Техника безопасности на уроке баскетбола. Остановка прыжком после ускорения.	1
74	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую ногу. Игра.	1

•

75	Ведение мяча с обводкой пассивного и соперника. Игра.	1
76	Ведение мяча с обводкой активного соперника. Игра.	1
77	Отработка тактических игровых комбинаций. Игра.	1
78	Ловля мяча после отскока от пола. Игра.	1
79	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Игра.	1
80	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места. Игра.	1
81	Ведения мяча на месте и в движении с изменением направления движения. Эстафеты.	1
82	Ведения мяча на месте и в движении с изменением направления движения. Эстафеты.	1
83	Передачи мяча в парах в движении. Игра	1
84	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	1
85	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	
86	Бросок в корзину двумя руками от груди с места. Игра.	1
87	Действия нападающего против одного защитника.	1
88	Бросок в корзину двумя руками от груди после 2-х шагов. Игра.	1
89	Отработка тактических игровых комбинаций. Игра.	1
90	Действия нападающего против двух защитников.	1
91	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра.	1
92	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра.	1
93	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра.	1
94	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра.	1
95	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей. Игра	1
96	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании с лицевой линии. Игра	1
97	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра.	1
Легкая атлетика 10 часов		
98	Технике безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции	1
99	Бег 30 м (2-3 повторения).	1

•

100	Контрольная работа.Высокий старт	1
101	Бег с ускорением. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
102	Бег на короткие дистанции. 30м	1
103	Бег на короткие дистанции. 60м.	1
104	Равномерный бег по дистанции 300м	1
105	Бег 300м на результат	1
106	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».	1
107	Метание малого мяча в цель.	1
108	Марш-бросок 5км.	1

9 класс (102 часа)

№ п/п	*Наименование темы изучаемого материала*	*Количество часов*
	Лёгкая атлетика 10 часов	
1	Технике безопасности на уроках физической культуры. Старт с опорой на одну рука с последующим ускорением. Бег 30м	1
2	Технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт. Бег 60м	1
3	Метание малого мяча с разбега.	1
4	Бег на средние дистанции 300м (девушки),500м (юноши.)	1
5	Прыжок в высоту с разбега способом «прогнувшись».	1
6	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
7	Равномерный бег по дистанции 300м	1
8	Тройной прыжок с разбега.	1
9	Кросс 1500м.	1
10	Марш-бросок.	1
Волейбол 23 часа		
11	Техника безопасности на уроке волейбола. Стойка	1

•

	игрока.	
12	Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	1
13	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
14	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
16	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
17	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
18	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
19	Передача мяча сверху двумя руками снизу на месте. Игра.	1
20	Прямая верхняя подача мяча через сетку. Игра.	1
21	Прямая верхняя подача мяча через сетку Игра.	1
22	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
23	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
24	Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра.	1
25	Отработка тактических игровых комбинаций. Игра.	1
26	Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча. Игра	1
27	Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча Игра.	1
28	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра.	1
29	Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча. Игра.	1
30	Прямая верхняя подача через сетку с лицевой линии. Игра.	1
31	Прямая верхняя подача мяча через сетку.	1
32	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра.	1
33	Прямая верхняя подача – зачет.	1
Гимнастика 18 часов		
34	Техника безопасности на уроке гимнастике.	1

•

	Ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.	
35	Техника безопасности на уроке гимнастике. Перестроения в движении из колонны по 1 в колонну по2 и 4 дроблением и сведением.	1
36	Кувырок вперёд, назад в стойку на лопатки.	1
37	Кувырок вперёд (назад) в группировке.	1
38	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
39	Акробатическая комбинация из основных элементов.	1
40	Акробатическая комбинация из основных элементов.	
41	Прыжки ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки)	1
42	Прыжок, через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1
43	Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки).	1
44	Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки)	1
45	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).	1
46	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).	1
47	Вольные упражнения с элементами акробатики и хореаграфии.	1
48	Вольные упражнения с элементами акробатики и хореаграфии	1
49	Упражнения на низкой перекладине Подтягивания.	1
50	Лазание по канату в два приема	1
51	упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.	1

•

Лыжи 18 часов		
52	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Бег без палок.	1
53	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Бег на лыжах без палок.	1
54	Одновременный одношажный ход.	1
55	Попеременный двушажный ход 5раз по200м	1
56	Повороты упором.	1
57	Подъём «ёлочкой» и «лесенкой».	1
58	Спуск в низкой стойке.	1
59	Спуски и подъемы.	1
60	Попеременный четырехшажный ход.	1
61	Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов.	1
62	Преодоление препятствий способом перешагивания.	1
63	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой	1
64	Торможение плугом», прохождение дистанции.	1
65	Преодоление препятствий способом перепрыгивания.	1
66	Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания,	1
67	Коньковый ход.	1
68	Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перелезания.	1
69	Прохождение дистанции длиной 2-5 км.	1
Баскетбол 23часа		
70	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основная стойка, передвижения приставными шагами с изменением направления движения. Игра.	1
71	Техника безопасности на уроке баскетбола. Остановка прыжком после ускорения.	1
72	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую ногу. Игра.	1
74	Ведение мяча с обводкой пассивного и соперника. Игра.	1

•

75	Ведение мяча с обводкой активного соперника. Игра.	1
76	Отработка тактических игровых комбинаций. Игра.	1
77	Ловля мяча после отскока от пола. Игра.	1
78	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Игра.	1
79	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи. Игра.	1
80	Ведения мяча на месте ив движении с изменением направления движения. Эстафеты.	1
81	Ведения мяча на месте ив движении с изменением направления движения. Эстафеты.	1
82	Передачи мяча в парах в движении. Игра	1
83	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	1
84	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	
85	Бросок в корзину двумя руками от груди с места. Игра.	1
86	Действия нападающего против одного защитника.	1
87	Отработка тактических игровых комбинаций. Игра.	1
88	Действия нападающего против двух защитников.	1
89	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра.	1
90	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра.	1
91	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей. Игра.	1
92	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании с лицевой линии. Игра.	1
Легкая атлетика 10 часов		
93	Технике безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции	1
94	Бег 30 м (2-3 повторения).	1
95	Высокий старт	1
96	Бег с ускорением. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
97	Бег на короткие дистанции. 30м	1
98	Бег на короткие дистанции. 60м.	1
99	Равномерный бег по дистанции 300м	1
100	Бег 300м на результат	1

•

101	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».	1
102	Марш-бросок 5км.	1

5.Система текущего контроля

Контроль осуществляется в форме тестирования по практической части и в форме опроса. Оценка качества образования производится по пятибалльной системе.

Оценка качества по предмету производится по пятибалльной системе.

Аттестация учащихся по четвертям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Тестовые нормативы проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок или

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

•

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,4 и выше 6,4 6,1 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,7 и выше 6,5 6,2 6,1 6,1	6,3-5,8 6,2-5,6 6,0-5,4 5,9-5,4 5,8-5,3	5,3 и ниже 5,1 5,1 4,9 4,9
Координационные	Челночный бег 3х10, с	11 12 13 14 15	10,0 и более 9,5 9,3 9,1 9,6	9,4-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,2 и выше 10,0 10,0 10,2 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,5-9,0 9,3-8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	141 и ниже 146 150 160 163	154-173 158-178 167-190 180-195 183-205	186 и выше 191 и выше 205 210 220	123 и ниже 135 138 139 143	138-159 149-168 151-170 154-177 158-179	174 и выше 182 183 192 194

•

Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 100 1050 1100	.000- .100 .100- .200 .150- .250 .200- .300 .250- .350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11 12 13 14 15	-5 и ниже -3 -6 -4 -4	1-8 3-8 1-7 1-7 3-10	10 и выше 10 9 11 12	-2 и ниже 1 0 -2 -1	4-10 8-11 6-12 5-13 7-14	15 и выше 16 18 20 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	0 0 0 0 1	2-5 2-6 3-6 4-7 5-8	6 и выше 7 8 9 10	_____		

Выставление отметок за четверти и год осуществляется в соответствии с положением «Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

6.Учебно-методическое обеспечение

1.Комплексная программа физического воспитания 5-11 классы автор-составитель А.П. Матвеев.
2. Методические рекомендации В.И.Лях.
3.Физическая культура 5,6,7, класс М.Я. Виленский.
4.Физическая культура 8-9 класс В.И. Лях

•