



## Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Рабочая программа предмета Физическая культура разработана в соответствии с:

- ФЗ «Об образовании» № 273
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);
- Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования
- ООП НОО МКОУ Октябрьской СШ №9
- Учебным и календарным планом МКОУ Октябрьской СШ №9
- .

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

*Основные задачи:*

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание

организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

*Ценностные ориентиры* Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

---

<sup>1</sup> Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

*Принципы и особенности содержания Программы:*

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными степенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

#### *Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане*

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности. С V по XI класс по 68 часов ежегодно (2 часа в неделю, 34 учебных недель). 3 час физической культуры реализуется через курс «Подвижные игры».

*ОТЛИЧИЕ от примерной программы.*

Рабочая программа не содержит разделов «Самбо» и «Плавание» из-за отсутствия в ОУ необходимого инвентаря и бассейна. Модули «Спортивные игры» и «Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности» реализуется через курс «Подвижные игры».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

#### - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

#### *Планируемые личностные результаты*

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### *Планируемые метапредметные результаты*

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### *Познавательные универсальные учебные действия.*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы

физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник научится:

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

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

#### *Знания о физической культуре*

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об

оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

#### *Способы физкультурной деятельности.*

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и

физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

*Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Модуль 1. Гимнастика*

### *Раздел «Гимнастика».*

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

### *Модуль 2. Лёгкая атлетика.*

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

### *Модуль 3. Лыжная подготовка.*

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории

обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	I	II	III	IV
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков				
2	Гимнастика с элементами акробатики	17	-	11	6	-
3	Легкая атлетика	39	20	-	-	19
4	Лыжная подготовка	12	-	-	12	-
	Итого	<b>68</b>				

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

Модули	
Физическая культура как область знаний	1
Модуль 1. Гимнастика	16
Модуль 2. Лёгкая атлетика	37
Модуль 3. Лыжная подготовка	14

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

Модули	
Физическая культура как область знаний	5

Модуль 1. Гимнастика	19
Модуль 2. Лёгкая атлетика	30
Модуль 3. Лыжная подготовка	14

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	I	II	III	IV
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков				
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	4	-
3	Легкая атлетика	29	15	-	-	14
4	Лыжная подготовка	23	-	-	23	-
	Итого	<b>70</b>				

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	I	II	III	IV
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков				
2	Гимнастика с элементами акробатики	12	5	7	-	-
3	Легкая атлетика	44	15	-	11	18
4	Лыжная подготовка	12	-	6	6	-
	Итого	<b>68</b>				

Календарно-тематическое планирование 5 класс

68 часов

№ урока	Элементы содержания	Дата проведения	
		план	факт
1.	Входной контроль	01.09	
2.	Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 50 м	03.09	
3.	Высокий старт, бег 30 м на результат.	08.09	
4.	Высокий старт, финиш. Встречная эстафета.	10.09	

5.	Бег 60м на результат.	15.09	
6.	Бег на средние дистанции.	17.09	
7.	Бег 1000м.	22.09	
8.	УПР. Офп. Тесты. Прыжки в длину с места.	24.09	
9.	Бросок мяча 1кг на дальность, из положения сидя двумя руками из-за головы.	29.09	
10.	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	06.10	
11.	Бег на скорость 60м с высокого старта. Прыжки произвольным способом через набивные мячи (5м).	08.10	
12.	Ходьба приставными шагами (боком).	13.10	
13.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	15.10	
14.	Игры с элементами прыжков: «Удочка», «Прыжок за прыжком».	20.10	
15.	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе	22.10	
16.	Метание малого мяча в движущуюся цель.	27.10	
17.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний»	29.10	
18.	Метание мяча на дальность.	10.11	
19.	Прыжок в длину с разбега	12.11	
20.	Игры с элементами метания предметов «Подвижная цель», «Точно в цель».	17.11	
21.	Бег 60 метров на скорость с низкого старта.	19.11	
22.	Прыжки произвольным способом через набивные мячи.	24.11	
23.	Эстафетный бег по кругу	26.11	
24.	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание	01.12	
25.	Техника безопасности на уроках. Ознакомление с правилами, расстановка на площадке. Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу.	03.12	
26.	Комплекс упражнений на растягивание.	08.12	
27.	Техника безопасности на уроках гимнастики	10.12	
28.	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	15.12	
29.	Упражнения с гимнастической палкой	17.12	
30.	Простые и смешанные висы	22.12	
31.	Упражнения с набивными мячами	24.12	
32.	Акробатические упражнения. Равновесие на гимнастической скамейке с предметами	29.12	

33.	Игра на развитие силы «Зайцы и моржи»	31.12	
34.	Гимнастика. Не опорные прыжки.	12.01	
35.	Прыжки со скакалкой: На обеих ногах, с двойным вращением скакалки, со сменой ног.	14.01	
36.	Прыжки со скакалкой в полуприседе и в приседе. Вдвоём стоя спиной или лицом друг к другу. На одной или обеих ногах с продвижением в различных направлениях.	19.01	
37.	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	21.01	
38.	Одновременный бесшажный ход	26.01	
39.	Одновременный одношажный ход	28.01	
40.	Чередование различных лыжных ходов	02.02	
41.	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	04.02	
42.	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах	09.02	
43.	Торможение и поворот «упором»	11.02	
44.	Преодоление небольших трамплинов	16.02	
45.	Подъемы на склон и спуски со склона	18.02	
46.	Прохождение дистанции 2 км	25.02	
47.	Прохождение дистанции 3 км	02.03	
48.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	04.03	
49.	Упражнения для освоения приземления.	09.03	
50.	«Опорный прыжок» Наскок в упор присев и соскок прогнувшись.	11.03	
51.	Совершенствование техники опорного прыжка.	16.03	
52.	Контрольный урок. Наскок на снаряд (козёл в шири. Высота 80-100 см) в упор присев и соскок прогнувшись.	18.03	
53.	Висы и упоры. Акробатические упражнения. Мост из положения лёжа на спине. Кувырок вперёд, кувырок назад.	30.03	
54.	Перекаты в группировке назад-вперёд из упора присев в стойку на лопатки и из стойки на лопатках в упор присев.	01.04	
55.	Толкание набивного мяча 1кг одной рукой. Бег 60 метров с высокого и низкого старта	06.04	
56.	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Бег с преодолением препятствий в среднем темпе.	08.04	
57.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат. Бег 60 метров с низкого старта.	13.04	
58.	Бег 60метров на результат	15.04	
59.	Челночный бег 3X10 м.	20.04	
60.	Тестирование бега на 30 м	22.04	

61.	Тестирование бега на 60 м	27.04	
62.	Тестирование метания мяча на дальность	29.04	
63.	Тестирование бега на 300 м	04.05	
64.	Тестирование бега на 1000 м	06.05	
65.	Тестирование прыжков в длину с места	11.05	
66.	Тестирование бега на 1500 м	13.05	
67.	Эстафетный бег	18.05	
68.	Итоговый контроль в рамках промежуточной аттестации	20.05	

### Календарно- тематическое планирование 6 класс

	Тема урока	дата по плану	дата по факту
1	Страницы истории. Вводный урок. Т.Б. во время занятий физкультурой. О.Р.У.		
2	Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 50 м		
3	Высокий старт, бег 30м на результат.		
4	Высокий старт, финиш. Встречная эстафета.		
5	Бег 60м на результат.		
6	Бег на средние дистанции.		
7	Бег 1000м.		
8	УПР. Офп. Тесты. Прыжки в длину с места.		
9	Бросок мяча 1кг на дальность, из положения сидя двумя руками из-за головы.		
10	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.		
11	Высокий старт от 10 до 15 метров		
12	Бег с ускорением от 30-40 метров		
13	Скоростной бег до 60 метров		
14	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега		
15	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега		
16	Метание теннисного мяча с места на дальность		
17	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы		
18	Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера		

19	История гимнастики		
20	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями		
21	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением		
22	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте		
23	Сочетание различных положений рук, ног, туловища		
24	Упражнения общеразвивающей направленности ( с предметами)		
25	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях		
26	Освоение опорных прыжков		
27	Акробатические упражнения и комбинации		
28	Развитие координационных способностей		
29	Развитие силовых способностей и силовой выносливости		
30	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.		
31	Развитие гибкости		
32	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		
33	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки.		
34	Овладение организаторскими умениями		
35	Лыжная подготовка. Правила технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта.		
36	Освоение техники лыжных ходов.		
37	Попеременный двухшажный ход		
38	Одновременный бесшажный ход		
39	Одновременный одношажный ход		
40	Чередование различных лыжных ходов		
41	Повороты переступанием и прыжком на лыжах		
42	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах		
43	Торможение и поворот «упором»		
44	Преодоление небольших трамплинов		
45	Подъемы на склон и спуски со склона		
46	Прохождение дистанции 2 км		
47	Прохождение дистанции 3 км		

48	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»		
49	Упражнения для освоения приземления.		
50	«Опорный прыжок» Наскок в упор присев и соскок прогнувшись.		
51	Совершенствование техники опорного прыжка.		
52	Контрольный урок. Наскок на снаряд (козёл в шири. Высота 80-100 см) в упор присев и соскок прогнувшись.		
53	Висы и упоры. Акробатические упражнения. Мост из положения лёжа на спине. Кувырок вперёд, кувырок назад.		
54	Перекаты в группировке назад-вперёд из упора присев в стойку на лопатки и из стойки на лопатках в упор присев.		
55	Метание теннисного мяча в коридор 5-6 метров		
56	Минутные бег, эстафеты, круговая тренировка.		
57	Всевозможные прыжки и многоскоки.		
58	Старты из различных исходных положений		
59	Челночный бег 3X10 м.ОФП		
60	Тестирование бега на 30 м		
61	Тестирование бега на 60 м		
62	Тестирование метания мяча на дальность		
63	Тестирование бега на 300 м		
64	Тестирование бега на 1000 м		
65	Тестирование прыжков в длину с места		
66	Тестирование бега на 1500 м		
67	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей		
68	Итоговый контроль в рамках промежуточной аттестации.		

### Календарно- тематическое планирование 7 класс

№	Тема урока	дата по плану	дата по факту
1	Страницы истории. Вводный урок. Т.Б. во время занятий физкультурой.		
2	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр.		
3	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.		
4	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр		
5	Физическая культура в современном обществе		

6	Бег на средние дистанции.		
7	Бег 1000м.		
8	УПР. Офп. Тесты. Прыжки в длину с места.		
9	Бросок мяча 1кг на дальность, из положения сидя двумя руками из-за головы.		
10	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.		
11	Скоростной бег на 60 метров		
12	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега		
13	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега		
14	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние		
15	Метание теннисного мяча на дальность с двух, трех шагов разбега		
16	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями на местности.		
17	Всевозможные прыжки и многоскоки		
18	Эстафеты, старты из различных положений.		
19	Знания о физической культуре		
20	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки		
21	Овладения организаторскими умениями.		
22	История гимнастики		
23	Организующие команды и приемы		
24	Сочетание различных положений рук, ног, туловища		
25	Упражнения общеразвивающей направленности		
26	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях		
27	Освоение опорных прыжков		
28	Акробатические упражнения и комбинации		
29	Развитие координационных способностей		
30	Развитие силовых способностей и силовой выносливости		
31	Развитие скоростно-силовых способностей		

32	Развитие гибкости		
33	Знания о физической культуре		
34	Не опорные прыжки.		
35	Прыжки со скакалкой: На обеих ногах, с двойным вращением скакалки, со сменой ног.		
36	Прыжки со скакалкой в полуприседе и в приседе. Вдвоём стоя спиной или лицом друг к другу. На одной или обеих ногах с продвижением в различных направлениях.		
37	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.		
38	История лыжного спорта. Основные правила соревнований		
39	Освоение техники лыжных ходов.		
40	Одежда, обувь, лыжный инвентарь.		
41	Повороты переступанием и прыжком на лыжах		
42	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах		
43	Торможение и поворот «упором»		
44	Преодоление небольших трамплинов		
45	Подъемы на склон и спуски со склона		
46	Чередование различных лыжных ходов		
47	Подъем в гору скользящим шагом		
48	Прохождение дистанции 2 км		
49	Прохождение дистанции 3 км		
50	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»		
51	Совершенствование техники опорного прыжка.		
52	Контрольный урок. Наскок на снаряд (козёл в шири. Высота 80-100 см) в упор присев и соскок прогнувшись.		
53	Висы и упоры. Акробатические упражнения. Мост из положения лёжа на спине. Кувырок вперёд, кувырок назад.		
54	Перекаты в группировке назад-вперёд из упора присев в стойку на лопатки и из стойки на лопатках в упор присев.		
55	Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.		
56	Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 метров		
57	Процесс совершенствования прыжков в высоту		
58	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.		

59	Челночный бег 3X10 м.		
60	Тестирование бега на 30 м		
61	Тестирование бега на 60 м		
62	Тестирование метания мяча на дальность		
63	Тестирование бега на 300 м		
64	Тестирование бега на 1000 м		
65	Тестирование прыжков в длину с места		
66	Тестирование бега на 1500 м		
67	Эстафетный бег		
68	Итоговый контроль в рамках промежуточной аттестации.		

### Календарно – тематическое планирование. 8 класс

№ уро ка	Элементы содержания	Дата проведения	
		план	факт
1.	Входной контроль	02.09	
2.	Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	07.09	
3.	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Челночный бег 3/10 м. Специальные беговые упражнения.	09.09	
4.	Бег на результат 60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	14.09	
5.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	16.09	
6.	Метание мяча на дальность с 3 шагов. Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований.	21.09	
7.	Прыжок в длину на дальность- зачёт. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	23.09	
8.	Бег на средние дистанции 1500 метров.	28.09	
9.	Челночный бег 4/9 м. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей.	30.09	
10.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	05.10	
11.	Простейшие приёмы самомассажа. Бег 15 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	07.10	
12.	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	12.10	
13.	Бег 20 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	14.10	
14.	Бег 20 минут с преодолением препятствий. Элементы релаксации.	19.10	
15.	Бег 2000 м. – на время. Развитие выносливости.	21.10	
16.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения в висах. Развитие силовых способностей.	26.10	

17.	Строевые упражнения. Подъём переворотом в упор, передвижения в вися. Упражнения на гимнастической скамейке.	28.10	
18.	Упражнения в вися. Подтягивания. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	09.11	
19.	Упражнения в вися на технику. Подтягивание в вися – зачёт. Прыжки на скакалке. Развитие силы.	11.11	
20.	Опорный прыжок согнув ноги. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	16.11	
21.	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	18.11	
22.	Опорный прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.	23.11	
23.	Выполнение опорного прыжка – зачёт. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка.	25.11	
24.	Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Развитие гибкости.	30.11	
25.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя с помощью.	02.12	
26.	Мост из положения стоя без помощи. Развитие гибкости.	07.12	
27.	Стойка на голове и руках с помощью. Развитие силовых способностей.	09.12	
28.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (М). мост из положения стоя без помощи (Д). развитие силы.	14.12	
29.	Роль гимнастических упражнений в развитии телосложения. Общая физическая подготовка.	16.12	
30.	Комбинация из 5 акробатических элементов. Упражнения на формирование правильной осанки. Развитие гибкости.	21.12	
31.	Эстафеты с использованием акробатических элементов. Развитие силовых способностей.	23.12	
32.	Прыжки на скакалке – зачёт. Развитие гибкости.	28.12	
33.	Элементы ритмической гимнастики. Общая физическая подготовка. Тест на гибкость.	30.12	
34.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом. Навыки ходьбы на лыжах.	11.01	
35.	Значение занятий на воздухе зимой. Совершенствование одновременно-одношажного хода.	13.01	
36.	Техника передвижений.	18.01	
37.	Совершенствование одновременно-двухшажного хода. Ходьба по дистанции 2000 м.	20.01	
38.	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Спуски со склона в основной стойке. Дистанция до 2000 м.	25.01	
39.	Совершенствование одновременно-двухшажного хода	27.01	
40.	Спуски со склона в различных исходных положениях, подъёмы «лесенкой», «ёлочкой». Дистанция до 3000 м.	01.02	

41.	Совершенствование торможения «плугом». Прохождение по дистанции 3000 м. в среднем темпе.	03.02	
42.	Ведение мяча: по прямой, с изменением направления движения, без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	08.02	
43.	Лыжные гонки на 1500 м. Техника одновременно-двухшажного хода- зачёт. Спуски со склона.	10.02	
44.	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Встречная лыжная эстафета 200 м. Спуски со склонов в парах.	15.02	
45.	Техника ударов по воротам. Игра на одни ворота.	17.02	
46.	Совершенствование попеременно-двухшажного хода. Ходьба по дистанции до 3000 м.	22.02	
47.	Круговая эстафета по 150 м. Дистанция по учебной лыжне до 3500 м.	24.02	
48.	Техника индивидуальной защиты. Общая физическая подготовка.	01.03	
49.	Ходьба по дистанции до 3800 м. Спуски со склона с поворотами.	03.03	
50.	Лыжная гонка на 2000 м. Спуски со склона в двойках, тройках, в «воротца».	10.03	
51.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	15.03	
52.	Лыжная эстафета с передачей палок. Прохождение по дистанции до 3800 м. в среднем темпе.	17.03	
53.	Свободное катание с горок. Прохождение по дистанции до 4000 м.	29.03	
54.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	31.03	
55.	Лыжная гонка на 3000 м. Спуски со склона.	05.04	
56.	Подъём в гору скользящим шагом. Различные эстафеты на лыжах.	07.04	
57.	Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт 20-40 м. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	12.04	
58.	Высокий старт. Бег по дистанции 60 м. Челночный бег 3/10 м. правила соревнований.	14.04	
59.	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	19.04	
60.	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Развитие координационных способностей.	21.04	
61.	Метание мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	26.04	
62.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Челночный бег 4/9 м. Развитие координации.	28.04	
63.	Челночный бег 4/9 м.- на время. прыжок в высоту с разбега. Спортивные игры.	05.05	
64.	Бег на средние дистанции. Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	12.05	

65.	Эстафетный бег. Общая физическая подготовка.	17.05	
66.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	19.05	
67.	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	24.05	
68.	Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Бег 20 минут. Элементы релаксации.	26.05	
69.	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	31.05	
70.	Итоговый контроль в рамках промежуточной аттестации.	31.05	

### Календарно – тематическое планирование 68 часов. 9 класс

№ уро ка	Элементы содержания	Дата проведения	
		план	факт
1.	Входной контроль	03.09	
2.	Старты из различных исходных положений.	07.09	
3.	Низкий старт и стартовый разгон. Передача эстафетной палочки.	10.09	
4.	Бег по дистанции с максимальной скоростью. Линейная эстафета.	14.09	
5.	Бег по дистанции. Техника низкого старта и стартового разгона – учёт.	17.09	
6.	Финиширование. Встречная эстафета.	21.09	
7.	Финиширование.	24.09	
8.	Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учёт.	28.09	
9.	Смешанные висы и упоры. Сгибание рук, в упоре лежа – тест.	01.10	
10.	Вис согнувшись, вис углом. Подтягивание из вися – тест.	05.10	
11.	Подъём силой. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	08.10	
12.	Висы и упоры. Преодоление полосы препятствий – учёт.	12.10	
13.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	15.10	
14.	Метание малого мяча в движущуюся цель.	19.10	
15.	Поднимание туловища за 30 сек – тест.	22.10	
16.	Бег 60 метров на скорость с низкого старта.	26.10	
17.	Прыжки произвольным способом через набивные мячи.	29.10	
18.	Эстафетный бег по кругу	09.11	

19.	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание	12.11	
20.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний»	16.11	
21.	Комплекс упражнений на растягивание.	19.11	
22.	Метание мяча на дальность.	23.11	
23.	Прыжок в длину с разбега	26.11	
24.	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	30.11	
25.	Опорный прыжок через козла ноги врозь – учет.	03.12	
26.	Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину.	07.12	
27.	Опорный прыжок через коня боком.	10.12	
28.	Опорный прыжок – учет.	14.12	
29.	Смешанные висы и упоры. Сгибание рук, в упоре лежа – тест.	17.12	
30.	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	21.12	
31.	Одновременный бесшажный ход	24.12	
32.	Одновременный одношажный ход	28.12	
33.	Чередование различных лыжных ходов	31.12	
34.	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	11.01	
35.	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах	14.01	
36.	Торможение и поворот «упором»	18.01	
37.	Преодоление небольших трамплинов	21.01	
38.	Подъемы на склон и спуски со склона	25.01	
39.	Прохождение дистанции 2 км	28.01	
40.	Прохождение дистанции 3 км	01.02	
41.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	04.02	
42.	Прыжки через скакалку на месте, продвигаясь в различном темпе	08.02	
43.	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой»	11.02	
44.	Прыжки через набивные мячи произвольным способом (5м).прыжковые упражнения	15.02	
45.	Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием»	18.02	
46.	Прыжок в высоту с укороченного разбега «перешагиванием».	22.02	
47.	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Рывок за мячом».	25.02	

48.	Ходьба с остановкой для выполнения заданий. Эстафетный бег	01.03	
49.	Толкание набивного мяча 1кг одной рукой. Бег 60 метров с высокого и низкого старта	04.03	
50.	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Бег с преодолением препятствий в среднем темпе.	11.03	
51.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат. Бег 60 метров с низкого старта.	15.03	
52.	Бег 60метров на результат	18.03	
53.	Эстафета 4*60 метров	29.03	
54.	Метание мяча на дальность на результат.	01.04	
55.	Бег широким шагом на носках (коридор 20-30см).	05.04	
56.	Контрольный урок	08.04	
57.	Прыжок в высоту, см	12.04	
58.	Прыжок в высоту (способом перешагивания)	15.04	
59.	Метание мяча (150г.), м	19.04	
60.	Метание мяча (150г.), м учет	22.04	
61.	Тестирование бега на 300 м	26.04	
62.	Бег 1000м, мин, с	29.04	
63.	Тестирование бега на 30 м	06.05	
64.	Тестирование бега на 60 м	13.05	
65.	Эстафетный бег	17.05	
66.	Тестирование бега на 1500 м	20.05	
67.	Прыжки в длину с разбега	24.05	
68.	Итоговый контроль в рамках промежуточной аттестации	27.05	

## Приложение 1

### ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания

обучающихся с нарушением состояния здоровья<sup>2</sup>.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.

---

<sup>2</sup> дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А» /приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;

- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

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

