



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ютановская средняя общеобразовательная школа
Волоконовского района Белгородской области»

ПРИНЯТА

экспертным советом
МБОУ «Ютановская СОШ»
Председатель экспертного
совета: ~~_____~~ Пашнев А.Н.
Протокол №1 от
«01» июня 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МБОУ «Ютановская
СОШ»
~~_____~~ Пашнев А.Н.
«01» июня 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ



ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Физическая культура 5-9 КЛАССЫ

Разработчики:
Иваненко В.А
Шульгов О.А.

2020

Пояснительная записка

Рабочая программа разрабатывается на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учетом основных направлений программ, включенных в структуру образовательной программы основного общего образования. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 класса разработана на основе рабочей программы «Физическая культура. Рабочие программы «Физическая культура», 5-9 классы, М.Я. Виленский В.И. Лях. М, «Просвещение», 2013 год. Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Обучение проводится с использованием цифровых образовательных ресурсов (ЦОР).

Символ Т.-обозначает основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания способы саморегуляции и самоконтроля.

Для достижения целей в 5 классе необходимо решение следующих задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

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

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 522 ч на пять лет обучения (по 3ч в неделю): в 5 классе- 105ч, в 6 классе-105ч, в 7-105ч, в 8 классе 105 ч, в 9 классе- 102ч.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Олимпиады современности: странички истории.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Легкая атлетика. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. бег на результат 100 м. бег на 2000 м (мальчики), на 1500 м (девочки). Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14 м (девочки), до 16 м (юноши). Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег. Эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки и многоскоки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия.

Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5 км (юноши), до 4 км (девочки) с увеличением длины пробегаемых участков. Бег по пересеченной местности с изменением направления. Преодоление горизонтальных препятствий шагом, прыжком в шаге. Переменный бег: юноши – 3км с тремя ускорениями по 500 м, девушки – 2 км с двумя ускорениями по 400 м. Кроссовый бег до 15 мин. Эстафеты с преодолением препятствий.

Гимнастика. Команда «Прямо!», повороты в движении налево, направо. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах, с предметами.

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату. Подтягивания. Прыжки со скакалкой.

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Терминология спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений и защиты. Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите), помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила самоконтроля.

Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Терминология спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений и защиты. Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите), помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила самоконтроля.

Русская лапта. Стартовая стойка; положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся на поле; игроков, подающих мяч; игроков, готовящихся к перебежке (высокий старт). Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Выполнение передачи мяча. Осаливание (бросок мяча в соперника). Переосаливание. подача мяча. Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Способы держания биты (хват). Перебежки.

Подвижные игры. Знания правил игры, инвентаря, оборудования, организации игр. Правила поведения и безопасности.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся
5 класс**

Тематическое планирование

ЭЛЕКТРОННЫЕ (ЦИФРОВЫЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	№ урока	Тип урока	Тема урока 5 кл	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Названия игр, игровые упражнения	Опорные средства	Домашнее задание
Легкая атлетика							
http://www.edu54.ru/node/38987	1	0	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег 8 мин.	Развитие физических качеств, элементы общеразвивающих упражнений	Салки маршем Встречная эстафета с бегом	Журнал по технике безопасности, секундомер	
http://bmsi.ru/doc/23b8c997-6d80-44d6-988c-62d3a3f73e91	2	2	Высокий старт (повторение).	Развитие физических качеств	Бег за флажками Встречная эстафета	Секундомер, флажки	
	3	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Секундомер, флажки, мячи, кегли.	
	4	1	Р старта с опорой на одну руку.	Развитие физических качеств	Русская лапта	Секундомер, флажки	
	5	3	Совершенствование старта с опорой на одну руку. Разучивание прыжка в длину с разбега.	Развитие физических качеств	Эстафета по кругу	Секундомер, флажки мячи, кегли.	
	6	5	Урок соревнование. Т. Страницы истории	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Секундомер, флажки,	

http://www.pandia.ru/text/78/193/12354.php http://sportemblem.ru/2005/18/13.htm	7	3	Контроль бега на 60 метров и старта с опорой на одну руку.	Развитие физических качеств	Снайперы Русская лапта	Мячи, рулетка, прыжковая яма	
	8	5	Метание 150г мяча, совершенствование прыжка в длину.	Развитие физических качеств	Снайперы	Секундомер, мячи для метания	
	9	5	Урок соревнование. Т. Познай себя	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Секундомер, флажки мячи, кегли.	
	10	5	Медленный бег контроль. К метание 150г мяча.	Развитие физических качеств	Русская лапта	Мяч, секундомер.	
	11	5	Кросс 2000 м	Развитие физических качеств	Снайперы, перестрелка	Секундомер.	
	12	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетики		
Баскетбол							
http://sportmen.ru/stati-po-vidam-sporta/basketbol/shkola-basketbola.html http://www.offsport.ru/basketball/52/taktika-igry.shtml	13	0	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Передвижения, остановки прыжком.	Развитие физических качеств	Борьба за мяч	Журнал по технике безопасности	
	14	1	Р передачи мяча в парах и тройках. З передвижения, остановки прыжком.	Развитие физических качеств (скоростных способностей)	День и ночь	мячи	
	15	5	Урок соревнование. Т. Баскетбол	Соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр	Мячи, кегли.	
	16	2	З передачи мяча в парах и тройках. Р ведения мяча правой и левой рукой.	Техника владения мячом	Передал-садись	Мячи	
	17	2	З ведения мяча правой и левой рукой. Р бросков по кольцу	Техника ведения мяча Развитие	Салки с ведением	Мячи	

			одной рукой с места.	физических качеств (ловкости, координационных способностей)			
	18	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр	Спортивный инвентарь.	
	19	3	С передачи мяча в парах и тройках. 3 бросков по кольцу одной рукой с места.	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Мячи	
	20	3	С ведения мяча правой и левой рукой, С бросков по кольцу одной рукой с места.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	День и ночь	Мячи	
	21	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр	Мячи.	
	22	4	Учебная игра баскетбол 3×3. Р подтягивания на перекладине.	Развитие точности движений, оперативного мышления	Попади в напольную корзину	Мячи, правила игры	
Русская лапта							
http://www.lapta.ru/documents/rules/	23	0	Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой. Т. Русская лапта	Развитие точности движений, оперативного мышления	Попади в напольную корзину	Журнал по технике безопасности	
	24	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр	Спортивный инвентарь.	
	25	1	Р подачи и ударов по мячу, ускорение и пробежки.	Развитие ловкости, меткости, внимания	Броски в корзину с места	Бита, мячи	
	26	1	С подачи, ускорения и пробежек.	Развитие ловкости, меткости, внимания	Броски в корзину на бегу,	Рулетка, секундомер	

Гимнастика						
http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/pravila-bezopasnosti-na-uroke-gimnastike http://www.zachot.ru/gimnastika/opornye_pryzhki_nogi_vroz.html	28	0	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие физических качеств	Сильные и ловкие	Журнал по технике безопасности
	29	2	С 2-3 кувырка вперед. Р 2-3 кувырка назад.	Развитие ловкости, быстроты	Чехарда для мальчиков	Гимнастические маты
	30	5	Урок соревнования. Т. Гимнастика	Соревнование	Соревнование с элементами гимнастики	Мячи, кегли.
	31	3	С 2-3 кувырка назад. С перекатом назад стойка на лопатках.	Развитие физических качеств	Сильные и ловкие	Гимнастические маты
	32	1	Р акробатическое соединение разученных элементов.	Развитие физических качеств	Сильные и ловкие	Гимнастические маты
	33	5	Урок соревнования	Соревнование	Соревнование с элементами гимнастики	Гимнастические маты
	34	5	Контроль 2-3 кувырка вперед, 2-3 кувырка назад.	Развитие ловкости, быстроты	Чехарда для мальчиков	Гимнастические маты
	35	5	Контроль акробатических соединений разученных элементов.	Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, внимания)	Своевременный перехват	Гимнастические маты
	36	5	Урок соревнования	Соревнование	Соревнование с элементами гимнастики	Спортивный инвентарь.
	37	2	Р лазания по канату.	Техника выполнения элементов гимнастики.	Придумай сам	Гимнастические маты, канат
38	5	Контроль лазания по канату.	Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, внимания)	Своевременный перехват чехарда	Гимнастические маты, канат	

	39	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами гимнастики	Гимнастические маты	
	40	1	Р ходьба по бревну, приседания, вис согнувшись, прогнувшись	Развитие физических качеств(быстроты, ловкости, прыгучести)	Волк во рву	Бревно, гимнастические маты	
	41	3	С ходьба по бревну, приседания, вис согнувшись, прогнувшись.	Техника выполнения элементов гимнастики.	Придумай сам	Бревно, гимнастические маты	
	42	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами гимнастики	Спортивный инвентарь.	
	43	4	Упоры на брёвне, жерди, перекладине. Опорный прыжок вскок в упор присев соскок, прогнувшись. Высота 80-100 см.	Техника выполнения элементов гимнастики. Развитие ловкости, быстроты	Прыжок и кувырок	Бревно, перекладина, жерди, гимнастические маты	
	44	1	Опорный прыжок вскок в упор присев соскок, прогнувшись. Высота 80-100 см.	Развитие физических качеств(быстроты реакции, координации)	Салки маршем	Гимнастические маты,	
	45	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами гимнастики	Спортивный инвентарь.	
Волейбол				Волейбол			
http://volley-ural.ru/userFiles/file/method/golomazov_koval_ev_melniko	46	0	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка игрока, перемещение с стойке.	Развитие физических качеств	Охотники и утки	Журнал по технике безопасности	
	47	1	Передача мяча сверху двумя руками. Игра пионербол.	Техника владения мячом	Борьба за мяч 3х3	Мячи	
	48	5	Урок соревнование.	Соревнование	Соревнование по	Спортивный инвентарь.	

			координации, внимания)			
57	5	Урок соревнования	Соревнование	Соревнование по подвижным играм на снегу	Спортивный инвентарь.	
58	5	Контроль подъем на склон ёлочкой, торможение и повороты плугом.	Развитие физических качеств (ловкости, смелости, координации, внимания)	Спуск вдвоём	Лыжи, лыжные палки	
59	5	Контроль спуск по склону. Медленное передвижение до одного километра.	Техника передвижений	По местам	Лыжи, лыжные палки	
60	5	Урок соревнования	Соревнование	Соревнование по подвижным играм на снегу	Лыжи, лыжные палки	
61	3	Медленное передвижение 3 км.	Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости)	Кто быстрее	Лыжи, лыжные палки	
62	4	Лыжные гонки 1 км.	Техника передвижений	По местам	Лыжи, лыжные палки, секундомер, флажки	
63	5	Урок соревнования	Соревнование	Соревнование по подвижным играм на снегу	Спортивный инвентарь.	
64	3	Эстафеты на лыжах с этапом до 150 м.	Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости)	Кто быстрее	Лыжи, лыжные палки, секундомер, флажки	
65	5	Лыжные гонки 1 км на время.	Техника передвижений	По местам	Лыжи, лыжные палки	

	66	5	Урок соревнование. Сдача комплекса ГТО.	Соревнование	Соревнование по подвижным играм на снегу	Спортивный инвентарь.	
Волейбол							
http://volley-ural.ru/userFiles/file/method/golomazov_kovaliev_melnikov.pdf	67	0	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещение.	Техника владения мячом	Подай и попади	Журнал по технике безопасности	
	68	1	Имитация передачи двумя руками сверху на месте и после перемещения.	Техника передвижений, владения мячом	Пионербол	Мячи	
	69	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Спортивный инвентарь.	
	70	1	Передача мяча в парах с перемещением вправо, лево через сетку.	Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных)	Скакуны	Мячи, сетка	
	71	1	Прием мяча снизу, имитация на месте и после перемещения.	Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных)	Скакуны	Мячи	
	72	4	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Мячи, сетка.	
	73	1	Прием мяча от стены, имитация подбрасывания мяча.	Техника владения мячом	Подай и попади	Мячи	
	74	1	Нижняя прямая подача мяча.	Техника владения мячом. Развитие ловкости, быстроты реакции	Баскетбольный обстрел	Мячи	
	75	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм	Мячи, сетка	

	76	2	Комбинация приема передач и подач.	Техника передвижений, владения мячом	с мячом Пионербол	Мячи	
	77	3	Учебная игра пионербол.	Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных)	Скакуны	Мячи, сетка	
	78	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Спортивный инвентарь.	
Легкая атлетика							
http://bmsi.ru/doc/23b8c997-6d80-44d6-988c-62d3a3f73e91	79	0	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Р прыжок в высоту, перешагивание.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	Русская лапта	Журнал по технике безопасности	
	80	3	Челночный бег 3×10м. С прыжок в высоту, перешагивание. С старт с опорой на одну руку.	Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей)	Черные и белые	Прыжковая яма, флажки	
	81	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетике	Спортивный инвентарь.	
	82	5	Контроль Бег 60 м. Т. Лёгкая атлетика	Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей)	Лапта с перебежками	Секундомер, флажки	
	83	1	Р прыжок в длину с разбега. Контроль прыжок в высоту, перешагивание. Р метание мяча	Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и	Лапта с перебежками	Прыжковая яма, флажки	

		150 г. 3 прыжок в длину с разбега.	координационных способностей)			
84	5	Урок соревнования	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетике	Спортивный инвентарь.	
85	5	Контроль прыжок в длину с разбега. Контроль кросс 1500.	Развитие физических качеств (скоростно-силовых и координационных способностей)	Аисты	Мячи, секундомер, флажки	
86	4	Бег 7 мин. К метание мяча 150 г.			Секундомер, мячи, флажки	
87	5	Урок соревнования	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетике	Секундомер, флажки.	
Баскетбол						
http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/	88	0	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Журнал по технике безопасности
	89	2	Стойка игрока, передвижение по площадке. Ловля и передача мяча с перемещением.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	День и ночь	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)
	90	5	Урок соревнования	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Мячи
	91	2	Броски мяча одной рукой с места по кольцу.	Развитие физических качеств	Борьба за мяч	Мячи, кольцо
	92	2	Эстафеты с баскетбольными мячами.	Техника ведения мяча.	Ведение восьмёркой	Мячи, секундомер

			Т. Баскетбол	Развитие быстроты, ловкости			
	93	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Мячи	
	94	3	Ведение, броски, передачи.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	День и ночь	Мячи.	
Футбол							
http://www.dokaball.com/trenirovki/trenerskaya/844-obuchenie-elementarn-futbola-v-shkole	95	0	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка игрока, перемещение в сойке.	Развитие физических качеств	Борьба за мяч	Журнал по технике безопасности	
	96	5	Т. Футбол. Остановка катящегося мяча.	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом		
	97	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Перемещение, остановки, повороты, ускорение.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	День и ночь	Мячи, свисток	
	98	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу средней частью подъема.	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Мячи, свисток	
	99	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Спортивный инвентарь.	
	100		Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Мячи, свисток	
	101		Удары по воротам из любых	Развитие физических	День и ночь	Мячи, свисток	

		положений.	качеств (скоростных и координационных способностей)			
102	4	Урок соревнование. Сдача комплекса ГТО.	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Мячи, правила игры.	
103		Ведение мяча	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Мячи, свисток	
104		Передачи мяча	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Мячи, свисток	
105		Урок соревнование. Сдача комплекса ГТО.	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Мячи, правила игры.	

7 класс

Тематическое планирование

ЭЛЕКТРОННЫЕ(ЦИФРОВЫЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	№ урока	Тип урока	Тема урока 7 кл	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Названия игр, игровые упражнения	Опорные средства	Домашнее задание
Легкая атлетика							
http://www.edu54.ru/node/38987	1	0	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег 8 мин.	Развитие физических качеств, элементы общеразвивающих упражнений	Салки маршем Встречная эстафета с бегом	Журнал по технике безопасности, секундомер	
http://bmsi.ru/doc/23b8c997-6d80-44d6-988c-62d3a3f73e91	2	2	Высокий старт (повторение). От 30-40 м.	Развитие физических качеств	Бег за флажками Встречная эстафета	Секундомер, флажки	
	3	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Секундомер, флажки, мячи, кегли.	
	4	1	Р старта с опорой на одну руку.	Развитие физических качеств	Русская лапта	Секундомер, флажки	
	5	3	Совершенствование старта с опорой на одну руку. Разучивание прыжка в длину с разбега.	Развитие физических качеств	Эстафета по кругу	Секундомер, флажки мячи, кегли.	
	6	5	Урок соревнование. Т. Страницы истории	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Секундомер, флажки,	
	7	3	Контроль бега на 60 метров и старта с опорой на одну руку.	Развитие физических качеств	Снайперы Русская лапта	Мячи, рулетка, прыжковая яма	
	8	5	Метание 150г мяча,	Развитие физических	Снайперы	Секундомер, мячи	

http://www.pandia.ru/text/78/193/12354.php			совершенствование прыжка в длину.	качеств		для метания	
	9	5	Урок соревнование. Т. Познай себя	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Секундомер, флажки мячи, кегли.	
	10	5	Медленный бег контроль. К метание 150г мяча.	Развитие физических качеств	Русская лапта	Мяч, секундомер.	
	11	5	Бег 1500 м	Развитие физических качеств	Снайперы, перестрелка	Секундомер.	
http://spo.iseptember.ru/2005/18/13.htm	12	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетики		
Баскетбол							
http://sportmen.ru/stati-po-vidam-sporta/basketbol/shkola-basketbola.html http://www.offsport.ru/basketball/52/taktika-igry.shtml	13	0	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Передвижения, остановки прыжком.	Развитие физических качеств	Борьба за мяч	Журнал по технике безопасности	
	14	1	Р передачи мяча в парах и тройках. З передвижения, остановки прыжком.	Развитие физических качеств (скоростных способностей)	День и ночь	мячи	
	15	5	Урок соревнование. Т. Баскетбол	Соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр	Мячи, кегли.	
	16	2	З передачи мяча в парах и тройках. Р ведения мяча правой и левой рукой.	Техника владения мячом	Передал-садись	Мячи	
	17	2	З ведения мяча правой и левой рукой. Р бросков по кольцу одной рукой с места.	Техника ведения мяча Развитие физических качеств (ловкости, координационных способностей)	Салки с ведением	Мячи	

	18	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр	Спортивный инвентарь.	
	19	3	С передачи мяча в парах и тройках. 3 бросков по кольцу одной рукой с места.	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Мячи	
	20	3	С ведения мяча правой и левой рукой, С бросков по кольцу одной рукой с места.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	День и ночь	Мячи	
	21	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр	Мячи.	
	22	4	Учебная игра баскетбол 3×3. Р подтягивания на перекладине.	Развитие точности движений, оперативного мышления	Попади в напольную корзину	Мячи, правила игры	
Русская лапта							
http://www.lapta.ru/documents/rules/	23	0	Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой. Т. Русская лапта	Развитие точности движений, оперативного мышления	Попади в напольную корзину	Журнал по технике безопасности	
	24	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр	Спортивный инвентарь.	
	25	1	Р подач и ударов по мячу, ускорение и пробежки.	Развитие ловкости, меткости, внимания	Броски в корзину с места	Бита, мячи	
	26	1	С подач, ускорения и пробежек.	Развитие ловкости, меткости, внимания	Броски в корзину на бегу,	Рулетка, секундомер	
	27	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр	Спортивный инвентарь.	
Гимнастика							

http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librariy/pravila-bezopasnosti-na-uroke-gimnastike http://www.zachot.ru/gimnastika/other/prizhki_nogi_vroz.html	28	0	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие физических качеств	Сильные и ловкие	Журнал по технике безопасности	
	29	2	С 2-3 кувырка вперед. Р 2-3 кувырка назад.	Развитие ловкости, быстроты	Чехарда для мальчиков	Гимнастические маты	
	30	5	Урок соревнования. Т. Гимнастика	Соревнование	Соревнование с элементами гимнастики	Мячи, кегли.	
	31	3	С 2-3 кувырка назад. С перекатом назад стойка на лопатках.	Развитие физических качеств	Сильные и ловкие	Гимнастические маты	
	32	1	Р акробатическое соединение разученных элементов.	Развитие физических качеств	Сильные и ловкие	Гимнастические маты	
	33	5	Урок соревнования	Соревнование	Соревнование с элементами гимнастики	Гимнастические маты	
	34	5	Контроль 2-3 кувырка вперед, 2-3 кувырка назад.	Развитие ловкости, быстроты	Чехарда для мальчиков	Гимнастические маты	
	35	5	Контроль акробатических соединений разученных элементов.	Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, внимания)	Своевременный перехват	Гимнастические маты	
	36	5	Урок соревнования	Соревнование	Соревнование с элементами гимнастики	Спортивный инвентарь.	
	37	2	Р лазания по канату.	Техника выполнения элементов гимнастики.	Придумай сам	Гимнастические маты, канат	
	38	5	Контроль лазания по канату.	Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, внимания)	Своевременный перехват чехарда	Гимнастические маты, канат	
	39	5	Урок соревнования		Соревнование с	Гимнастические	

					и элементам спортивных игр		
			Лыжная подготовка				
http://festival.1september.ru/articles/613655/	49	0	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	Техника передвижений	По местам	Журнал по технике безопасности	
	50	3	С одновременный двухшажный ход. Р одновременный бесшажный ход.	Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости)	Кто быстрее	Лыжи, лыжные палки	
	51	5	Урок соревнования. Т. Лыжная подготовка	Соревнование	Соревнование по подвижным играм на снегу	Спортивный инвентарь.	
	52	3	Подъём в гору скользящим шагом	Техника передвижений	По местам	Лыжи, лыжные палки	
	53	1	Р торможение и повороты плугом.	Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости)	Кто быстрее	Лыжи, лыжные палки	
	54	5	Урок соревнования	Соревнование	Соревнование по подвижным играм на снегу	Спортивный инвентарь.	
	55	5	Контроль попеременный двухшажный ход. Контроль одновременный двухшажный ход.	Техника передвижений	По местам	Лыжи, лыжные палки	
	56	5	Контроль одновременный бесшажный ход.	Развитие физических качеств (ловкости, смелости, координации,	Спуск вдвоём	Лыжи, лыжные палки	

	76	2	Комбинация приема передач и подач.	Техника передвижений, владения мячом	Пионербол	Мячи	
	77	3	Учебная игравolleyбол.	Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных)	Скакуны	Мячи, сетка	
	78	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Спортивный инвентарь.	
Легкая атлетика							
http://bmsi.ru/doc/23b8c997-6d80-44d6-988c-62d3a3f73e91	79	0	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Р прыжок в высоту, перешагивание.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	Русская лапта	Журнал по технике безопасности	
	80	3	Челночный бег 3×10м. С прыжок в высоту, перешагивание. С старт с опорой на одну руку.	Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей)	Черные и белые	Прыжковая яма, флажки	
	81	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетике	Спортивный инвентарь.	
	82	5	Контроль Бег 60 м. Т. Лёгкая атлетика	Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей)	Лапта с перебежками	Секундомер, флажки	
	83	1	Р прыжок в длину с разбега. Контроль прыжок в высоту, перешагивание. Р метание мяча 150 г. 3 прыжок в длину с	Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных)	Лапта с перебежками	Прыжковая яма, флажки	

		разбега.	способностей)			
	84	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетике	Спортивный инвентарь.
	85	5	Контроль прыжок в длину с разбега. Контроль кросс 1500.	Развитие физических качеств (скоростно-силовых и координационных способностей)	Аисты	Мячи, секундомер, флажки
	86	4	Бег до 15 мин. К метание мяча 150 г.			Секундомер, мячи, флажки
	87	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетике	Секундомер, флажки.
Баскетбол						
http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/	88	0	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Журнал по технике безопасности
	89	2	Стойка игрока, передвижение по площадке. Ловля и передача мяча с перемещением.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	День и ночь	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)
	90	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Мячи
	91	2	Броски мяча одной рукой с места по кольцу.	Развитие физических качеств	Борьба за мяч	Мячи, кольцо
	92	2	Эстафеты с баскетбольными мячами. Т. Баскетбол	Техника ведения мяча. Развитие быстроты,	Ведение восьмёркой	Мячи, секундомер

				ловкости			
	93	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Мячи	
	94	3	Ведение, броски, передачи.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	День и ночь	Мячи.	
Футбол							
http://www.dokaball.com/trenirovki/trenerskaya/844-obuchenie-elementarn-futbola-v-shkole	95	0	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка игрока, перемещение в сойке.	Развитие физических качеств	Борьба за мяч	Журнал по технике безопасности	
	96	5	Т. Футбол. Остановка катящегося мяча.	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом		
	97	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Перемещение, остановки, повороты, ускорение.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	День и ночь	Мячи, свисток	
	98	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу средней частью подъема.	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Мячи, свисток	
	99	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Спортивный инвентарь.	
	100		Ведение мяча с изменением скорости.	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Мячи, свисток	
	101		Удары по воротам из любых положений.	Развитие физических качеств (скоростных	День и ночь	Мячи, свисток	

			и координационных способностей)			
102	4	Урок соревнование. Сдача комплекса ГТО.	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Мячи, правила игры.	
103		Ведение мяча с изменением направления	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Мячи, свисток	
104		Передачи мяча	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Мячи, свисток	
105		Урок соревнование. Сдача комплекса ГТО.	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Мячи, правила игры.	

		одной рукой с места.	физических качеств (ловкости, координационных способностей)			
18	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр	Спортивный инвентарь.	
19	3	С передачи мяча в парах и тройках. 3 бросков по кольцу одной рукой с места.	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Мячи	
20	3	С ведения мяча правой и левой рукой, С бросков по кольцу одной рукой с места.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	День и ночь	Мячи	
21	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр	Мячи.	
22	4	Учебная игра баскетбол 3×3. Р подтягивания на перекладине.	Развитие точности движений, оперативного мышления	Попади в напольную корзину	Мячи, правила игры	
Русская лапта						
http://www.lapta.ru/documents/rules/	23	0	Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой. Т. Русская лапта	Развитие точности движений, оперативного мышления	Попади в напольную корзину	Журнал по технике безопасности
	24	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр	Спортивный инвентарь.
	25	1	Р подач и ударов по мячу, ускорение и пробежки.	Развитие ловкости, меткости, внимания	Броски в корзину с места	Бита, мячи
	26	1	С подач, ускорения и пробежек.	Развитие ловкости, меткости, внимания	Броски в корзину на бегу,	Рулетка, секундомер

			качеств (быстроты, ловкости, внимания)	перехват чехарда	маты, канат	
39	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами гимнастики	Гимнастические маты	
40	1	Р ходьба по бревну, приседания, вис согнувшись, прогнувшись	Развитие физических качеств(быстроты, ловкости, прыгучести)	Волк во рву	Бревно, гимнастические маты	
41	3	С ходьба по бревну, приседания, вис согнувшись, прогнувшись.	Техника выполнения элементов гимнастики.	Придумай сам	Бревно, гимнастические маты	
42	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами гимнастики	Спортивный инвентарь.	
43	4	Упоры на бревне, жерди, перекладине. Опорный прыжок вскок в упор присев соскок, прогнувшись. Высота 80-100 см.	Техника выполнения элементов гимнастики. Развитие ловкости, быстроты	Прыжок и кувырок	Бревно, перекладина, жерди, гимнастические маты	
44	1	Опорный прыжок вскок в упор присев соскок, прогнувшись. Высота 80-100 см.	Развитие физических качеств(быстроты реакции, координации)	Салки маршем	Гимнастические маты,	
45	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами гимнастики	Спортивный инвентарь.	
Волейбол			Волейбол			
http://volley- ural.ru/user Files/file/m	46	0	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка игрока, перемещение с стойке.	Развитие физических качеств	Охотники и утки	Журнал по технике безопасности

etod/golom_azov_koval_ev_melnikov.pdf	47	1	Передача мяча сверху двумя руками. Игра волейбол.	Техника владения мячом	Борьба за мяч 3x3	Мячи	
	48	5	Урок соревнование. Т. Волейбол	Соревнование	Соревнование по подвижным играм и элементам спортивных игр	Спортивный инвентарь.	
Лыжная подготовка							
http://festival.1september.ru/articles/613655/	49	0	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	Техника передвижений	По местам	Журнал по технике безопасности	
	50	3	С одновременный двухшажный ход. Р одновременный бесшажный ход.	Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости)	Кто быстрее	Лыжи, лыжные палки	
	51	5	Урок соревнование. Т. Лыжная подготовка	Соревнование	Соревнование по подвижным играм на снегу	Спортивный инвентарь.	
	52	3	С спуск по склону.	Техника передвижений	По местам	Лыжи, лыжные палки	
	53	1	Р торможение и повороты плугом.	Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости)	Кто быстрее	Лыжи, лыжные палки	
	54	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм на снегу	Спортивный инвентарь.	
	55	5	Контроль попеременный двухшажный ход. Контроль одновременный двухшажный ход.	Техника передвижений	По местам	Лыжи, лыжные палки	

				выносливости)			
	65	5	Лыжные гонки 1 км на время.	Техника передвижений	По местам	Льжи, лыжные палки	
	66	5	Урок соревнования. Сдача комплекса ГТО.	Соревнование	Соревнование по подвижным играм на снегу	Спортивный инвентарь.	
Волейбол							
http://volley-ural.ru/userFiles/file/method/golomazov_kovaljev_melnikov.pdf	67	0	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещение.	Техника владения мячом	Подай и попади	Журнал по технике безопасности	
	68	1	Имитация передачи двумя руками сверху на месте и после перемещения.	Техника передвижений, владения мячом	Пионербол	Мячи	
	69	5	Урок соревнования	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Спортивный инвентарь.	
	70	1	Передача мяча в парах с перемещением вправо, лево через сетку.	Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных)	Скакуны	Мячи, сетка	
	71	1	Прием мяча снизу, имитация на месте и после перемещения.	Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных)	Скакуны	Мячи	
	72	4	Урок соревнования	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Мячи, сетка.	
	73	1	Прием мяча от стены, имитация подбрасывания мяча.	Техника владения мячом	Подай и попади	Мячи	
	74	1	Нижняя прямая подача мяча.	Техника владения мячом. Развитие ловкости, быстроты	Баскетбольный обстрел	Мячи	

	83	1	Р прыжок в длину с разбега. Контроль прыжок в высоту, перешагивание. Р метание мяча 150 г. З прыжок в длину с разбега.	Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей)	Лапта с перебежками	Прыжковая яма, флажки	
	84	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетике	Спортивный инвентарь.	
	85	5	Контроль прыжок в длину с разбега. Контроль кросс 1500.	Развитие физических качеств (скоростно-силовых и координационных способностей)	Аисты	Мячи, секундомер, флажки	
	86	4	Бег 7 мин. К метание мяча 150 г.			Секундомер, мячи, флажки	
	87	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетике	Секундомер, флажки.	
Баскетбол							
http://www.offsport.ru/basketball/naradenie/	88	0	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Журнал по технике безопасности	
	89	2	Стойка игрока, передвижение по площадке. Ловля и передача мяча с перемещением.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	День и ночь	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	
	90	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Мячи	
	91	2	Броски мяча одной рукой с	Развитие физических	Борьба за мяч	Мячи, кольцо	

			места по кольцу.	качеств			
	92	2	Эстафеты с баскетбольными мячами. Т. Баскетбол	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Мячи, секундомер	
	93	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Мячи	
	94	3	Ведение, броски, передачи.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	День и ночь	Мячи.	
Футбол							
http://www.dokaball.com/trenirovki/trenerskaya/844-obuchenie-elementarn-futbola-v-shkole	95	0	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка игрока, перемещение в сойке.	Развитие физических качеств	Борьба за мяч	Журнал по технике безопасности	
	96	5	Т. Футбол. Остановка катящегося мяча.	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом		
	97	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Перемещение, остановки, повороты, ускорение.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	День и ночь	Мячи, свисток	
	98	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу средней частью подъема.	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Мячи, свисток	
	99	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Спортивный инвентарь.	
	100		Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней	Техника ведения мяча.	Ведение восьмёркой	Мячи, свисток	

		стороной стопы.	Развитие быстроты, ловкости			
101		Удары по воротам из любых положений.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	День и ночь	Мячи, свисток	
102	4	Урок соревнование. По видам комплекса ГТО.	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Мячи, правила игры.	
103		Ведение мяча	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Мячи, свисток	
104		Передачи мяча	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Мячи, свисток	
105		Урок соревнование. По видам комплекса ГТО.	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Мячи, правила игры.	

9 класс

Тематическое планирование

ЭЛЕКТРОННЫЕ(ЦИФРОВЫЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	№ урока	Тип урока	Тема урока 9 кл	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Названия игр, игровые упражнения	Опорные средства	Домашнее задание
Легкая атлетика							
http://www.edu54.ru/node/38987	1	0	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег 10 мин.	Развитие физических качеств, элементы общеразвивающих упражнений	Салки маршем Встречная эстафета с бегом	Журнал по технике безопасности, секундомер	
http://bmsi.ru/doc/23b8c997-6d80-44d6-988c-62d3a3f73e91	2	2	Высокий старт (повторение).	Развитие физических качеств	Бег за флажками Встречная эстафета	Секундомер, флажки	
	3	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Секундомер, флажки, мячи, кегли.	
	4	1	Р старта с опорой на одну руку.	Развитие физических качеств	Русская лапта	Секундомер, флажки	
	5	3	Совершенствование старта с опорой на одну руку. Разучивание прыжка в длину с разбега.	Развитие физических качеств	Эстафета по кругу	Секундомер, флажки мячи, кегли.	
	6	5	Урок соревнование. Т. Страницы истории	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Секундомер, флажки,	

	27	5	Урок соревнования	Соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр	Спортивный инвентарь.	
Гимнастика							
http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librariya/pravila-bezopasnosti-na-uroke-gimnastike	28	0	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие физических качеств	Сильные и ловкие	Журнал по технике безопасности	
http://www.zachot.ru/gimnastika/opornye_pryzhki_nogi_vzroslykh.html	29	2	С 2-3 кувырка вперед. Р 2-3 кувырка назад.	Развитие ловкости, быстроты	Чехарда для мальчиков	Гимнастические маты	
	30	5	Урок соревнования. Т. Гимнастика	Соревнование	Соревнование с элементами гимнастики	Мячи, кегли.	
	31	3	С 2-3 кувырка назад. С перекатом назад стойка на лопатках.	Развитие физических качеств	Сильные и ловкие	Гимнастические маты	
	32	1	Р акробатическое соединение разученных элементов.	Развитие физических качеств	Сильные и ловкие	Гимнастические маты	
	33	5	Урок соревнования	Соревнование	Соревнование с элементами гимнастики	Гимнастические маты	
	34	5	Контроль 2-3 кувырка вперед, 2-3 кувырка назад.	Развитие ловкости, быстроты	Чехарда для мальчиков	Гимнастические маты	
	35	5	Контроль акробатических соединений разученных элементов.	Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, внимания)	Своевременный перехват	Гимнастические маты	
	36	5	Урок соревнования	Соревнование	Соревнование с элементами гимнастики	Спортивный инвентарь.	
	37	2	Р лазания по канату.	Техника выполнения элементов гимнастики.	Придумай сам	Гимнастические маты, канат	
	38	5	Контроль лазания по канату.	Развитие физических	Своевременный	Гимнастические	

			качеств (быстроты, ловкости, внимания)	перехват чехарда	маты, канат	
39	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами гимнастики	Гимнастические маты	
40	1	Р ходьба по бревну, приседания, вис согнувшись, прогнувшись	Развитие физических качеств(быстроты, ловкости, прыгучести)	Волк во рву	Бревно, гимнастические маты	
41	3	С ходьба по бревну, приседания, вис согнувшись, прогнувшись.	Техника выполнения элементов гимнастики.	Придумай сам	Бревно, гимнастические маты	
42	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами гимнастики	Спортивный инвентарь.	
43	4	Упоры на бревне, жерди, перекладине. Опорный прыжок вскок в упор присев соскок, прогнувшись. Высота 80-100 см.	Техника выполнения элементов гимнастики. Развитие ловкости, быстроты	Прыжок и кувырок	Бревно, перекладина, жерди, гимнастические маты	
44	1	Опорный прыжок вскок в упор присев соскок, прогнувшись. Высота 80-100 см.	Развитие физических качеств(быстроты реакции, координации)	Салки маршем	Гимнастические маты,	
45	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами гимнастики	Спортивный инвентарь.	
Волейбол			Волейбол			
http://volley- ural.ru/user Files/file/m	46	0	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка игрока, перемещение с стойке.	Развитие физических качеств	Охотники и утки	Журнал по технике безопасности

				выносливости)			
	65	5	Лыжные гонки 1 км на время.	Техника передвижений	По местам	Лыжи, лыжные палки	
	66	5	Урок соревнование. Сдача комплекса ГТО.	Соревнование	Соревнование по подвижным играм на снегу	Спортивный инвентарь.	
Волейбол							
http://volley-ural.ru/userFiles/file/method/golomazov_kovalyev_melnikov.pdf	67	0	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещение.	Техника владения мячом	Подай и попади	Журнал по технике безопасности	
	68	1	Имитация передачи двумя руками сверху на месте и после перемещения.	Техника передвижений, владения мячом	Пионербол	Мячи	
	69	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Спортивный инвентарь.	
	70	1	Передача мяча в парах с перемещением вправо, лево через сетку.	Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных)	Скакуны	Мячи, сетка	
	71	1	Прием мяча снизу, имитация на месте и после перемещения.	Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных)	Скакуны	Мячи	
	72	4	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Мячи, сетка.	
	73	1	Прием мяча от стены, имитация подбрасывания мяча.	Техника владения мячом	Подай и попади	Мячи	
	74	1	Нижняя прямая подача мяча.	Техника владения мячом. Развитие ловкости, быстроты	Баскетбольный обстрел	Мячи	

				реакции			
	75	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Мячи, сетка	
	76	2	Комбинация приема передач и подач.	Техника передвижений, владения мячом	Пионербол	Мячи	
	77	3	Учебная игра пионербол.	Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных)	Скакуны	Мячи, сетка	
	78	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Спортивный инвентарь.	
Легкая атлетика							
http://bmsi.ru/doc/23b8c997-6d80-44d6-988c-62d3a3f73e91	79	0	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Р прыжок в высоту, перешагивание.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	Русская лапта	Журнал по технике безопасности	
	80	3	Челночный бег 3×10м. С прыжок в высоту, перешагивание. С старт с опорой на одну руку.	Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей)	Черные и белые	Прыжковая яма, флажки	
	81	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетике	Спортивный инвентарь.	
	82	5	Контроль Бег 60 м. Т. Лёгкая атлетика	Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей)	Лапта с перебежками	Секундомер, флажки	

	83	1	Р прыжок в длину с разбега. Контроль прыжок в высоту, перешагивание. Р метание мяча 150 г. 3 прыжок в длину с разбега.	Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей)	Ланга с перебежками	Прыжковая яма, флажки	
	84	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетике	Спортивный инвентарь.	
	85	5	Контроль прыжок в длину с разбега. Контроль кросс 1500.	Развитие физических качеств (скоростно-силовых и координационных способностей)	Аисты	Мячи, секундомер, флажки	
	86	4	Бег 7 мин. К метание мяча 150 г.			Секундомер, мячи, флажки	
	87	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование с элементами лёгкой атлетике	Секундомер, флажки.	
Баскетбол							
http://www.offsport.ru/basketball/naradenie/	88	0	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Журнал по технике безопасности	
	89	2	Стойка игрока, передвижение по площадке. Ловля и передача мяча с перемещением.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	День и ночь	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	
	90	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Мячи	
	91	2	Броски мяча одной рукой с	Развитие физических	Борьба за мяч	Мячи, кольцо	

		места по кольцу.	качеств			
92	2	Эстафеты с баскетбольными мячами. Т. Баскетбол	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Мячи, секундомер	
93	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Мячи	
94	3	Ведение, броски, передачи.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	День и ночь	Мячи.	

Футбол

http://www.dokaball.com/trenirovki1/trenerskaya/844-obuchenie-elementarn-futbola-v-shkole	95	0	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка игрока, перемещение в сойке.	Развитие физических качеств	Борьба за мяч	Журнал по технике безопасности	
	96	5	Т. Футбол. Остановка катящегося мяча.	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом		
	97	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Перемещение, остановки, повороты, ускорение.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	День и ночь	Мячи, свисток	
	98	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу средней частью подъема.	Техника ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости	Ведение восьмёркой	Мячи, свисток	
	99	5	Урок соревнование	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Спортивный инвентарь.	
	100		Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней	Техника ведения мяча.	Ведение восьмёркой	Мячи, свисток	

		стороной стопы.	Развитие быстроты, ловкости			
101		Удары по воротам из любых положений.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	День и ночь	Мячи, свисток	
102	4	Урок соревнование. Сдача комплекса ГТО.	Соревнование	Соревнование по подвижным играм с мячом	Мячи, правила игры.	

Примечание:

- Р – разучивание
- З – закрепление
- С – совершенствование
- К – контроль
- М – мальчики
- Д – девочки

ОРУ – обще - развивающие упражнения

Типы уроков

- 0 – вводное занятие.
- 1 – изучение и первичное закрепление новых знаний и способов деятельности.
- 2 – закрепление знаний и способов деятельности.
- 3 – комплексное применение знаний и способов деятельности.
- 4 – обобщение и систематизация знаний и способов деятельности.
- 5 – проверка и оценка знаний и способов деятельности

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Колич ество	%
1	2	3	4
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	100
2.	Примерные программы начального общего образования по физической культуре	Д	100%
3.	Учебник по физической культуре	К	100%
4.	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	100%
5.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	Д	100%
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	100%
7.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	100%
8.	Плакаты методические	Д	100%
9.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д	100%
10.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	100%
11.	Аудиозаписи	Д	100%
12.	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д	100%
13.	Стенка гимнастическая	Г	100%
14.	Бревно гимнастическое напольное	Г	100%
15.	Бревно гимнастическое высокое	Г	100%
16.	Козел гимнастический	Г	100%

17.	Конь гимнастический	Г	100%
18.	Перекладина гимнастическая	Г	100%
19.	Брусья гимнастические, разновысокие	Г	100%
20.	Брусья гимнастические, параллельные	Г	100%
21.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Г	100%
22.	Канат для лазания, с механизмом крепления	Г	100%
23.	Мост гимнастический подкидной	Г	100%
24.	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	100%
25.	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	100%
26.	Комплект навесного оборудования	Г	100%
27.	Стойка для штанги	0	0
28.	Штанги тренировочные	0	0
29.	Гантели наборные	Г	100%
30.	Коврик гимнастический	Г	100%
31.	Станок хореографический	0	0
32.	Акробатическая дорожка	Г	100%
33.	Маты борцовские	0	0
34.	Маты гимнастические	Г	100%
35.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г	100%
36.	Мяч малый (теннисный)	Г	100%
37.	Скакалка гимнастическая	Г	100%
38.	Мяч малый (мягкий)	Г	100%
39.	Палка гимнастическая	Г	100%
40.	Обруч гимнастический	Г	100%
41.	Коврики массажные	0	0
42.	Секундомер настенный с защитной сеткой	0	0
43.	Сетка для переноса малых мячей	г	100%
44.	Планка для прыжков в высоту	Г	100%
45.	Стойки для прыжков в высоту	Г	100%
46.	Барьеры л/а тренировочные	Г	100%
47.	Флажки разметочные на опоре	Г	100%
48.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	г	100%

80.	Сектор для прыжков в высоту	Г	100%
81.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Г	100%
82.	Площадка игровая баскетбольная	Г	100%
83.	Площадка игровая волейбольная	Г	100%
84.	Гимнастический городок	Г	100%
85.	Полоса препятствий	Г	100%
86.	Лыжная трасса	Г	100%
87.	Комплект пансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Г	100%

методические материалы

Основная литература

1. Рабочие программы «Физическая культура», 5-9 классы, М.Я. Виленский В.И. Лях. М, «Просвещение», 2013 год.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для образовательных организаций М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова под ред. М.Я. Виленского. -3-е изд.-М.: Просвещение, 2014 г.

Дополнительная литература.

1. «Физическая культура 8–9 классы»: учебник для общеобразовательных учреждений под общей редакцией В.И. Ляха, 5-е издание. М. «Просвещение», 2009 г.
2. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
3. «Твой олимпийский учебник»: учебное пособие для учреждений образования России. – 6-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. – М.: Советский спорт, 2001. – 160 с.: ил.
4. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 144 с.: ил.
5. Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.: ил.
6. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. / Ковалько В.И. /Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – 400 с. –

7. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. / В.И. Лях / М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с., 50 ил.
8. 300 подвижных игр для младших школьников. / Фатеева Л.П. / Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 1998. – 224 с., ил.
9. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении: метод. пособие / Ф.И. Собянин. – М.: Дрофа, 2007. – 61 с.

Система оценки достижения планируемых результатов

Система оценки достижения планируемых результатов освоения рабочей программы образования проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся по трем группам результатов образования: личностных, метапредметных и предметных:

- предметные результаты (знания и умения, опыт творческой деятельности и др.);
- метапредметные результаты (способы деятельности, освоенные на базе одного или нескольких предметов, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях);
- личностные результаты (система ценностных отношений, интересов, мотивации учащихся и др.)

Оценка предметных результатов осуществляется в соответствии с образовательной программой основного общего образования, Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

Основным объектом оценки предметных результатов в соответствии с требованиями Стандарта является способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом учебном материале.

Система оценки предметных результатов освоения учебных программ с учётом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предполагает выделение базового уровня достижений как точки отсчёта при построении всей системы оценки.

Базовый уровень достижений — уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках диапазона (круга) выделенных задач. Овладение базовым уровнем является достаточным для продолжения обучения на следующей ступени образования, но не по профильному направлению. Достижению базового уровня соответствует отметка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).

Уровни, превышающие базовый:

- повышенный уровень достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»);
- высокий уровень достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»).

Повышенный и высокий уровни достижения отличаются по полноте освоения планируемых результатов, уровню овладения учебными действиями и сформированностью интересов к данной предметной области.

Уровень ниже базового:

- пониженный уровень достижений, оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»).

Низкий уровень освоения планируемых результатов свидетельствует о наличии только отдельных фрагментарных знаний по предмету.

Обязательными компонентами системы оценки предметных результатов учащихся является годовая аттестация учащихся уровня основного общего образования и государственная итоговая аттестация выпускника 9 класса.

Примерные оценочные материалы предметных результатов *представлены в приложении к рабочей программе.*

Особенности оценки предметных результатов

Примерные оценочные материалы.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 5 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; выполнять кувырок вперед и назад; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

При промежуточной аттестации учащихся применяется следующие формы оценивания: система оценивания в виде отметки (в баллах: «2», «3», «4», «5»), или словесного (оценочного) суждения.

Текущий контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Оценка техники владения двигательными навыками:

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, представленных в разделах «Регулятивные универсальные учебные действия», «Коммуникативные

Оценка личностных результатов представляет собой оценку достижения обучающимися в ходе их личностного развития планируемых результатов, представленных в разделе «Личностные универсальные учебные действия» программы формирования универсальных учебных действий.

Учитель-предметник, осуществляющий и должностные обязанности классного руководителя, проводит мониторинг личностных результатов, включаемых в следующие три основных блока:

- 1) сформированность основ гражданской идентичности личности;
- 2) готовность к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе готовность к выбору направления профильного образования;
- 3) сформированность социальных компетенций, включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание.

Оценка этих результатов образовательной деятельности осуществляется в ходе *внешних неперсонифицированных мониторинговых исследований*.

Диагностические материалы и их методическое и (или) дидактическое сопровождение представлены приложением к образовательной программе основного общего образования.

Сбор и хранение материалов, фиксирующих динамику личностных, предметных и метапредметных результатов осуществляется посредством Портфеля достижений учащегося. Структура Портфеля произвольная.

Итоговая оценка выпускника и её использование при переходе от основного к среднему общему образованию

На итоговую оценку на ступени основного общего образования выносятся только предметные и метапредметные результаты, описанные в разделе «Выпускник научится» планируемых результатов основного общего образования.

Итоговая оценка выпускника формируется на основе:

1. результатов внутришкольного мониторинга образовательных достижений по предмету;
2. оценки за выполнение и защиту индивидуального проекта;
3. оценок за государственную итоговую аттестацию.

При этом результаты внутришкольного мониторинга характеризуют выполнение всей совокупности планируемых результатов, а также динамику образовательных достижений обучающихся за период обучения. А оценки за итоговые работы, индивидуальный проект и результаты государственной итоговой аттестации, характеризуют уровень усвоения обучающимися опорной системы знаний по изучаемым предметам, а также уровень овладения метапредметными действиями.

На основании этих оценок делаются выводы о достижении планируемых результатов по предмету.

**Примерные материалы оценки достижения планируемых предметных результатов
5 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места, см	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м

80

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	36	35	34	30	28	26
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	18	17	16	15,5	15	14,5

81

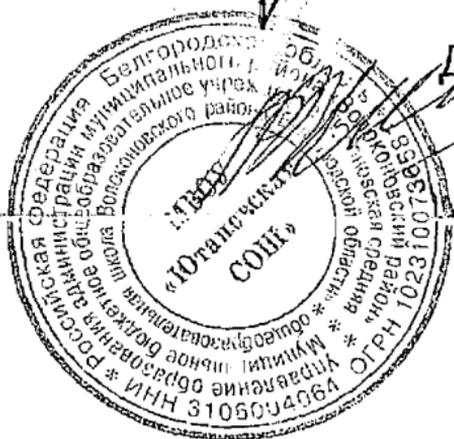
**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
12	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
18	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
20	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
21	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
22	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
24	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27	24	22	20
25	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10
26	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	37	36	34,5	32	30	28
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	19	18	17	16	15,5	15

Скреплено и пронумеровано

81 (восемьдесят) Оценлистов

«28» августа 2020г.



Директор школы:
Жменя А.А.