

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

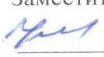
Муниципальное образование «Муниципальный округ
Игринский район Удмуртской Республики»

МБОУ Лонки – Ворцынская ООШ

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета МБОУ Лонки-
Ворцынской ООШ
Протокол №1
от 30 августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
 Чиркова О.Г.
Протокол № 1
от 30 августа 2023г



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Лонки –
Ворцынская ООШ
Васильева Т.О.
Протокол № 153
от 30 августа 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7-9 классов

д.Лонки-Ворцы

2023

Пояснительная записка

Согласно ФГОС ООО и учебному плану МБОУ Л-Ворцынская ООШ «Физическая культура» изучается в качестве обязательного предмета в общем объеме 68 часов в год (при 34 неделях учебного года), из расчёта 2 часа в неделю. Обучение осуществляется по учебнику для общеобразовательных организаций «Физическая культура» 5-7 и 8-9 классы, под редакцией М.Я.Виленского, В.И. Ляха Москва «Просвещение» 2018 год.

Контрольные работы проводятся в виде контрольных упражнений на определение уровня физической подготовленности и сдачи норм ВФСК ГТО, и рассчитаны на 15-20 минут.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий

на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении

конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

Рабочая программа воспитания МБОУ Лонки –Ворцынской ООШ реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков.

Эта работа ориентирована на формирование целевых ориентиров результатов воспитания на уровне основного общего образования, которые могут быть сформированы, в том числе на уроках физической культуры:

Целевые ориентиры
Гражданское воспитание
Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.
Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.
Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.
Патриотическое воспитание
Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.
Духовно-нравственное воспитание
Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.
Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.
Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.
Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и

воспитания детей.
Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
<p>Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.</p> <p>Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p> <p>Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p> <p>Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>
Трудовое воспитание
<p>Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.</p> <p>Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.</p>
Экологическое воспитание
Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

7 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

«Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

«Лёгкая атлетика».

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

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

«Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

«Спортивные игры».

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

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

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

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

«Спорт».

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

8 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание» не изучается, из-за отсутствия условий и заменяется уроками лыжной подготовки.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание» не изучается, из-за отсутствия условий и заменяется уроками лыжной подготовки.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета. Критерии оценивания

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

«2» балла получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

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

«4» балла - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. «3» балла - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» балла - двигательное действие не выполнено.

По выполнению учебного норматива

«5» баллов - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» балла - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» балла - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» балла - двигательное действие норматива не выполнено

7 класс

№ уро ка	Наименование разделов, тем
1	1.ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. ИОТ077-22г, ИОТ № 08-22г. Высокий старт. Скоростной бег.
2	2. Низкий старт. Бег 800м.
3	3. Прыжки в длину с места. Бег с ускорением. Ч/ бег.
4	4 Прыжки в длину с разбега. Бег до 2 км.
5	5. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Бег 1500м
6	6. Эстафетный бег. Бег 60м.
7	7. Метание малого мяча по движущейся с разной скоростью мишени.
8	8. Метание мяча. Бег 60м.
9	1.ГИМНАСТИКА. ИОТ 07-22г. «Мост» с помощью. Кувырки. «Берёзка».
10	2. Кувырок вперёд и назад. Висы. Эстафеты.
11	3. Упражнения на гимнастическом бревне. Лазанье по канату в два приёма

12	4. Упражнения на гимнастическом бревне. Лазанье по канату в два приёма
13	5. Акробатические пирамиды в парах и тройках Олимпийские игры современности.
14	6. Комбинация на низкой перекладине: висы, упоры, перевороты.
15	7. Стойка на голове с опорой на руки. Комплекс упражнений степ-аэробики,
16	8. Акробатическая комбинация: равновесии, стойки, кувырки.
17	1.БАСКЕТБОЛ. ИОТ 10-22. Остановки. Передвижения. Правила.
18	2. Ловля и передача мяча. Остановка прыжком.
19	3. Ловля и передача мяча. Остановка в 2 шага.
20	4. Ведение мяча. Ловля и передача мяча в движении.
21	5. Ведение мяча. Передача мяча в движении.
22	6. Ведение мяча. Передача мяча от пола.
23	7. Ведение мяча. Передача и ловля мяча после отскока от пола
24	8. Ведение мяча. Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам
25	9. Бросок после ведения. Ловля и передача мяча.
26	10. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.
27	1.ФУТБОЛ 6 уроков. Стойка игрока. Удары внутренней стороной стопы.
28	2. Удары по неподвижному мячу средней частью подъёма.
29	3. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу.
30	4. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу.
31	5.Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча.
32	6. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.
33	1.ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. ИОТ 09-22г. Передвижениях на лыжах 2 км.
34	2. Попеременный двухшажный ход. Требования к одежде и обуви.
35	3. Подвижные игры. Эстафеты. Применение лыжных мазей.
36	4. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Подъём ёлочкой.
37	5. Одновременный двухшажный ход. Торможение «упором». 2 км.
38	6. Одновременный двухшажный ход. Поворот упором. Прохождение 2 км.
39	7. Лыжные гонки на 1 км. Подъём и торможение. Помощь при обморожениях.
40	8. Одновременный бесшажный ход. Прохождение 1км.
41	9. Подъём «ёлочкой». Торможение боковым скольжением с пологого склона
42	10. Одновременный бесшажный ход. Торможение «упором».
43	11. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.
44	12. Коньковый ход. Прохождение дистанций до 1 км.
45	13. Игры и эстафеты. Коньковый ход.
46	14. Коньковый ход. Подъём «полуёлочкой».
47	15. Коньковый ход. Торможение «плугом
48	16. Коньковый одх. Повороты переступанием.
49	17. Лыжные гонки на 2 км. Подъём, поворот и торможение.
50	18. Преодоление препятствий на лыжах шагом, перешагиванием, перелазанием,
51	1.ВОЛЕЙБОЛ. ИОТ 10–22г. Правила. Стойка игрока. Перемещения.
52	2. Передачи и приём мяча. Правила игры.
53	3. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.
54	4. Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения. Передачи над собой.
55	5. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передачи над собой.
56	6. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передачи мяча.
57	7. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.
58	8. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.
59	1. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. ИОТ 08-22г. Прыжки в высоту с разбега.
60	2. Прыжки в высоту. Низкий старт.
61	3. Прыжки в высоту. Скоростной бег.

62	4. Метание мяча на дальность. Бег 400м.
63	5. Метание теннисного мяча. Челночный бег. Бег на 1000м
64	6. Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка.
65	7. Прыжки в длину с разбега. Многоскоки.
66	8. Бег с преодолением препятствий, эстафетный бег.
67	9. Бег с преодолением препятствий, эстафетный бег.
68	10. Кроссовая подготовка.

8 класс

№ уро ка	Наименование разделов, тем
1	1.Легкая атлетика. ИОТ077-22г, ИОТ08-22 г. Низкий старт. Скоростной бег.
2	2. Бег с ускорением. Бег 60 м, 200м.
3	3. Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением. Ч/ бег.
4	4. Прыжки в длину с разбега. Бег 60м., 1000м. Многоскоки.
5	5. Кроссовый бег
6	6. Кроссовый бег
7	7. Метание мяча. Бег 60м. 1500м.
8	8. Метание мяча. Бег 2000 м
9	1.ГИМНАСТИКА. ИОТ 07-22г. Акробатическая комбинация упражнений силовой направленности.
10	2. Упражнения на гимнастическом бревне.
11	3. Упражнения на бревне.
12	4. Акробатические упражнения.
13	5. Кувырки. Висы. Эстафеты.
14	6. Кувырки. Эстафеты с гимнастическим инвентарём.
15	7. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях
16	8. Вольные упражнения акробатических упражнений, ритмической гимнастики.
17	1.БАСКЕТБОЛ. ИОТ №10 –22. Правила игры. Ловля и передача мяча.
18	2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Остановка прыжком.
19	3. Ловля и передача мяча в движении. Остановка в 2 шага.
20	4. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками,
21	5. Ведение мяча в движении. Передача мяча от плеча.
22	6. Передача мяча от пола одной рукой от плеча и снизу.
23	7. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.
24	8. Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди.
25	9. Ведение мяча. Бросок мяча от груди с места.
26	10. Броски с места и в движении. Ведение мяча.
27	1. ФУТБОЛ. Удары внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол,
28	2. Удары по неподвижному мячу средней частью подъёма.
29	3. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы,
30	4. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу.
31	5. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Технические и тактические действия
32	6. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.
33	1.Лыжная подготовка. ИОТ09-22 г. Прохождение 2 км.
34	2. Попеременный двухшажный ход. Лыжный инвентарь.
35	3. Подвижные игры. Эстафеты. Применение лыжных мазей.
36	4. Одновременный двухшажный ход. Подъём ёлочкой. Прохождение 2000м.

37	5. Преодоление препятствий шагом, перешагиванием, перелазанием.
38	6. Торможение боковым скольжением с пологого склона.
39	7. Лыжные гонки на 1 км. Подъём и торможение.
40	8. Одновременный бесшажный ход. Прохождение 4 км.
41	9. Одновременный бесшажный ход. Подъём «ёлочкой». Прохождение 5000м.
42	10. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход.
43	11. Лыжные гонки на 2 км. Подъём, торможение и поворот.
44	12. Коньковый ход. Прохождение дистанций до 5 км.
45	13. Игры и эстафеты. Коньковый ход.
46	14. Коньковый ход. Подъём «полуёлочкой». Прохождение 5000м.
47	15. Коньковый ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанций 4 км.
48	16. Коньковый одх. Повороты переступанием. Прохождение до 5 км.
49	17. Лыжные гонки на 3 км. Подъём, поворот и торможение.
50	18. Подвижные игры. Эстафеты.
51	1. ВОЛЕЙБОЛ. ИОТ №10-22 г. Правила. Стойка игрока. Перемещения.
52	2. Передачи и приём мяча. Правила игры.
53	3. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.
54	4. Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения. Передачи над собой.
55	5. Нижняя прямая подача мяча. Передачи над собой.
56	6. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места
57	7. Нападающий удар. Передачи мяча.
58	8. Тактические действия в защите и нападении.
59	1. Лёгкая атлетика. ИОТ08-22 г. Прыжки в высоту. Низкий старт
60	2. Прыжки в высоту. Бег 200м.
61	3. Прыжки в высоту. Бег 400м.
62	4. Кроссовый бег.
63	5. Метание мяча. Кроссовый бег.
64	6. Метание мяча. Челночный бег. Бег 2000м.
65	7. Метание мяча. Бег на 2000м.
66	8. Прыжки в длину с разбега. Многоскоки.
67	9. Прыжки в длину с разбега. Кросс. Многоскоки.
68	10. Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег.

9 класс

№ урока	Наименование разделов, тем
1	1. Легкая атлетика. ИОТ077-22г, ИОТ08-22г. Низкий старт. Скоростной бег.
2	2. Бег с ускорением. Бег 60 м, 200м.
3	3. Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением. Ч/ бег.
4	4. Прыжки в длину с разбега. Бег 60м., 1000м. Многоскоки.
5	5. Кроссовый бег 15 мин. Эстафетный бег.
6	6. Кроссовый бег. Бег 2000 м.
7	7. Метание мяча. Бег 60м. 1500м.
8	8. Метание мяча Бег 1500м
9	1. ГИМНАСТИКА. ИОТ 07-22г. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега.
10	2. Комбинация - кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

11	3. Упражнения на бревне. Полушпагат.
12	4 Бревно - стойка на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).
13	5. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).
14	6. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши)..
15	7. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики.
16	8. Черлидинг: композиция акробатики и ритмической гимнастики (девушки).
17	1. БАСКЕТБОЛ. ИОТ №10 –22. Правила игры. Ловля и передача мяча.
18	2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Остановка прыжком.
19	3. Ловля и передача мяча в движении. Остановка в 2 шага.
20	4. Ведение мяча. Ловля и передача мяча.
21	5. Ведение мяча в движении. Передача мяча от плеча.
22	6. Ведение мяча в движении. Передача мяча от пола.
23	7. Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди
24	8. Броски с места и в движении. Ведение мяча.
25	9. Броски после ведения мяча. Штрафные броски.
26	10. Броски после ведение мяча. Эстафеты.
27	1.ФУТБОЛ. Стойка игрока. Удары по мячу внутренней стороной стопы.
28	2. Удары по неподвижному мячу средней частью подъёма.
29	3. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу.
30	4. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу.
31	5. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения.
32	6. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.
33	1.Лыжная подготовка. ИОТ09-22г. Прохождение 2 км.
34	2. Попеременный двухшажный ход. Лыжный инвентарь.
35	3. Подвижные игры. Эстафеты. Применение лыжных мазей.
36	4. Одновременный двухшажный ход. Подъём ёлочкой. Прохождение 2000м.
37	5. Одновременный двухшажный ход. Торможение «упором». 3 км.
38	6. Одновременный двухшажный ход. Поворот упором. Прохождение 3,5 км.
39	7. Лыжные гонки на 1 км. Подъём и торможение.
40	8. Одновременный бесшажный ход. Прохождение 4 км.
41	9. Одновременный бесшажный ход. Подъём «ёлочкой». Прохождение 5000м.
42	10. Одновременный бесшажный ход. Торможение «упором». Прохождение 5000м.
43	11. Лыжные гонки на 2 км. Подъём, торможение и поворот.
44	12. Коньковый ход. Прохождение дистанций до 5 км.
45	13. Игры и эстафеты. Коньковый ход.
46	14. Коньковый ход. Подъём «полуёлочкой». Прохождение 5000м.
47	15. Коньковый ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанций 4 км.
48	16. Коньковый одх. Повороты переступанием. Прохождение до 5 км.
49	17. Лыжные гонки на 3 км. Подъём, поворот и торможение.
50	18. Подвижные игры. Эстафеты.
51	1.ВОЛЕЙБОЛ. ИОТ №10-22г. Правила. Стойка игрока. Перемещения.
52	2. Передачи и приём мяча. Правила игры.
53	3. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.
54	4. Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения. Передачи над собой.
55	5. Нижняя прямая подача мяча. Передачи над собой.
56	6. Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча.
57	7. Нападающий удар. Передачи мяча.

58	8. Прямой нападающий удар. Комбинации.
59	1.Лёгкая атлетика. ИОТ08-22г. Прыжки в высоту. Низкий старт
60	2. Прыжки в высоту. Бег 200м.
61	3. Прыжки в высоту. Бег 400м.
62	4. Кроссовый бег.
63	5. Челночный бег. Кроссовый бег.
64	6. Метание мяча. Челночный бег. Бег 2000м.
65	7. Метание мяча. Бег на 2000м.
66	8. Прыжки в длину с разбега. Многоскоки.
67	9. Прыжки в длину с разбега. Кросс. Многоскоки.
68	10. Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег.

7 класс, 8 класс, 9 класс

Уровень физической подготовленности учащихся 12—15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8 4,7 4,5	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1		6Д	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9		6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м,с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	10,0	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,9 9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205 210 220	140	160-180	200
			14	160	180-195		145	160-180	200
			15	175	190-205		155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1100-	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1150-	1450	850	1000-	1250
			15	1100	1200-	1500	900	1050-	1300
					1250-1350				1200