

**Управление по делам образования администрации  
Кыштымского городского округа  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 11 им.М.П. Аношкина»**

---

456874 Челябинская область  
,г. Кыштым, +ул. Гагарина , 1.  
Телефон (факс) (35151) 77-8-77  
[oosh11@edu.kyshtym.org](mailto:oosh11@edu.kyshtym.org)

**Приложение к ООП ООО**

**Рабочая программа по физической культуре 5-9 класс**

**Учитель: Куреннов Валерий Борисович**

**КЫШТЫМ**

## **Предметные планируемые результаты учебный предмет «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования<sup>1</sup> предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением

---

<sup>1</sup> Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 31.12.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В основной образовательной программе основного общего образования МОУ ООШ №11 им. М.П. Аношкина требования к предметным результатам учебного предмета «Физическая культура» конкретизированы с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования, распределение предметных планируемых результатов по годам обучения представлено в рабочей программе учебного предмета.

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>	
<b>История и современное развитие физической культуры</b>	<p><i>Характеризовать проведение античных Игр олимпиады;</i>  <i>исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i>  <i>цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;</i>  <i>объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>  <i>характеризовать современные Олимпийские игры;</i>  <i>знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО;</i>                      рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;  <i>знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по различным видам спорта;</i>  <i>знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i></p>
<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>	<p>Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;                      применять базовые понятия физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;                      излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p>

<b>Раздел (подраздел) программы</b>	<b>Планируемые результаты</b>
	<p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; раскрывать понятия ЗОЖ и раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p><i>описывать и характеризовать испытания (тесты) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» IV ступени</i></p>
<b>Физическая культура человека</b>	<p>Характеризовать основные органы и системы человека и влияние на них физических упражнений;</p> <p>формирование положительных качеств личности при занятии физической культурой;</p> <p>роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов;</p> <p>выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью;</p> <p>соблюдать правила снижающие появление нарушений позвоночника, свода стопы, органов зрения;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p><i>использовать восстановительные мероприятия с помощью банных процедур и сеансов оздоровительного массажа</i></p>
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>	
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	<p>Планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p><i>проводить занятия физической культурой с использованием туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></p> <p><i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></p> <p><b>планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;</b></p> <p><b>отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся</b></p>

<b>Раздел (подраздел) программы</b>	<b>Планируемые результаты</b>
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>	<p>Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;          выполнять восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок;          самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;  <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности</i></p>
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>	
<b>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
<b>Скандинавская ходьба</b>	<p>Выполнять технически правильно передвижения скандинавской ходьбой;          определять соответствие роста занимающегося и длины палок;          подбирать темп ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния;          выполнять упражнения с палками для скандинавской ходьбы;          выполнять передвижения скандинавской ходьбой в быстром темпе.  <i>проводит занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность</i></p>
<b>Оздоровительная гимнастика</b>	<p>Выполнять комплексы упражнений на растяжку;          дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания;          выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;          выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; уметь расслаблять и восстанавливать мышцы после физической нагрузки;  <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья</i></p>
<b>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
<b>3.2.1. Лёгкая атлетика</b>	
<b>Спринтерский бег</b>	<p>Выполнять:          бег с низкого и высокого старта до 60 м;          бег с ускорением от 50 до 70 м;          скоростной бег до 60 м;</p>

<b>Раздел (подраздел) программы</b>	<b>Планируемые результаты</b>
	бег на результат 60 м; <i>уметь подавать команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!»</i>
<b>Длительный бег</b>	Выполнять бег в равномерном темпе от 20 до 22 мин; бег на результат 1000, 2000 м
<b>Прыжки в высоту</b>	Выполнять прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега способом «перешагивание» и «перекидной»; <i>знать основные правила проведения соревнований по прыжкам в высоту</i>
<b>Прыжки в длину</b>	Выполнять прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы»; <i>знать основные правила проведения соревнований по прыжкам в длину</i>
<b>Метание мяча</b>	Выполнять метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места и на дальность; метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (мальчики – до 18 м, девочки – 12-14 м); бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девочки – 2 кг) двумя руками из различных и. п., с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх; <i>знать основные правила определения результата в метаниях спортивного снаряда</i>
<b>Эстафетный бег</b>	Выполнять передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 15-20 м; <i>знать основные правила проведения соревнований в эстафетном беге</i>
<b>Спортивная ходьба</b>	Выполнять специальные ходовые упражнения; проходить отрезки по 30 – 40 метров на скорость; проходить дистанцию 500 м; <i>знать основные правила проведения соревнований по спортивной ходьбе</i>
<b>3.2.2. Баскетбол</b>	

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
<b>Стойки, остановки и перемещения</b>	<p>Выполнять передвижения в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста;  повороты с укрыванием мяча при пассивном и активном противодействии;  комбинации в беге лицом и спиной вперёд, приставными шагами;  остановки прыжком и на два шага;  вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом с пассивным сопротивлением и последующей передачей партнёру;  опека игрока и освобождение от опеки защитника</p>
<b>Передачи мяча</b>	<p>Выполнять передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя руками в движении;  передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя с отскоком от пола в движении;  передачи мяча сверху с пассивным сопротивлением защитника;  передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча</p>
<b>Ведение мяча</b>	<p>Выполнять ведение мяча с изменением высоты отскока;  перевод мяча с руки на руку, под ногой, на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;  скоростное ведение мяча по прямой, с изменением направления движения;  комбинации из различных способов техники передвижений с мячом;  перевод мяча под ногой и с руки на руку в движении</p>
<b>Броски мяча в кольцо</b>	<p>Выполнять:  бросок одной рукой с места с линии штрафного броска;  броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м  бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча;  бросок в кольцо после передачи партнёра;  бросок мяча в прыжке (мальчики);  бросок мяча в движении на два шага после ведения</p>

<b>Раздел (подраздел) программы</b>	<b>Планируемые результаты</b>
<b>Тактика игры</b>	<p>Владеть техникой индивидуальной и зонной опеки игрока владеющего и не владеющего мячом;  выполнять нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2);  защиту в численном меньшинстве (1х2, 2х3);  взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника;  выполнять взаимодействие двух игроков «двойка» и противодействие взаимодействию «двойка»;  играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3) и баскетбол (5х5);  играть в подвижные игры на развитие тактического мышления</p>
<b>Выбивание и вырывание мяча</b>	<p>Выполнять выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно и активно выполняющего укрывание мяча;  вырывание мяча у игрока пассивно и активно выполняющего укрывание мяча;  выбивание и накрывание мяча во время броска;  выбивание мяча у соперника во время ведения</p>
<b>Правила игры и жесты судей</b>	<p>Знать правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, восемь секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, разрешение выйти на площадку, тайм-аут;  начисление очков и показ номера игрока;  персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий;  <i>осуществлять судейство по баскетболу</i></p>
<b>3.2.3. Гимнастика</b>	
<b>Строевые упражнения</b>	<p>Выполнять строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «По порядку рассчитайсь!», «На первый, второй – рассчитайсь!», «По три, четыре – рассчитайсь!», «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»;  перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;  переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении;</p>



<b>Раздел (подраздел) программы</b>	<b>Планируемые результаты</b>
	размыкание и смыкание на месте
<b>Акробатические упражнения</b>	<p>Выполнять прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°;  стойку на лопатках и стойку на лопатках без помощи рук;  сед углом;  кувырок вперед и назад;  кувырок назад в стойку ноги врозь руки в стороны;  равновесие на одной;  боковое равновесие;  прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь;  мост из положения стоя с помощью и без помощи;  <u>мальчики</u>: из упора присев силой стойка на голове и руках;  длинный кувырок вперед с трех шагов разбега;  <u>девочки</u>: наклоном назад мост, встать;  кувырок назад в полушпагат;  комбинации из освоенных акробатических элементов</p>
<b>Лазание</b>	<p>Выполнять:  лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку;  лазание по наклонному канату в три приёма;  лазание по наклонному канату без помощи ног;  лазание по канату в два и три приёма;  лазание по канату в висе на согнутых руках</p>
<b>Опорный прыжок</b>	<p>Выполнять:  <u>мальчики</u>: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см);  <u>девочки</u>: прыжок боком (конь в ширину, высоту, та 110 см)</p>

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
<b>Висы и упоры</b>	<p>Выполнять:  <u>мальчики</u>: подъем переворотом в упор махом и силой;  подъем махом вперед в сед ноги врозь;  <u>девочки</u>: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю;  переход в упор на нижнюю жердь</p>
<b>3.2.4. Лыжная подготовка</b>	
<b>Строевые упражнения, повороты на месте и в движении</b>	<p>Выполнять:  повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж;  разворот на месте махом;  повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки);  повороты в движении «плугом», упором, переступанием и прыжком;  строевые и порядковые упражнения</p>
<b>Попеременные и одновременные ходы</b>	<p>Выполнять:  скользящий шаг;  попеременный двухшажный и четырехшажный ход;  одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный ходы;  переход с попеременных ходов на одновременные;  <i>проводить занятия физической культурой с использованием лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность</i></p>
<b>Спуски со склона и подъём на склон</b>	<p>Выполнять подъем в гору скользящим шагом и «ёлочкой»;  торможение «плугом» и «полуплугом».  спуски со склона в низкой, основной и высокой стойках;  <i>торможение боковым соскальзыванием влево и вправо;</i>  <i>выполнять спуски с крутого склона змейкой, по заданию, в обозначенные ворота;</i>  <i>выполнять спуски раскладывая и собирая предметы</i></p>

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
<b>Преодоление бугров и впадин</b>	Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности; выполнять спуск со склона спадом и выкат после спуска; преодолевать встречный склон и уступ; преодоление бугров и впадин при спуске и на склоне; выполнять преодоление контруклона; <i>подвижные игры на склоне</i>
<b>Подвижные игры на лыжах</b>	Выполнять: подвижные игры на лыжах; <i>национальные подвижные игры на лыжах</i>
<b>3.2.5. Волейбол</b>	
<b>Стойки, остановки, повороты</b>	Выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки
<b>Прием и передачи мяча</b>	Выполнять передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; отбивание мяча кулаком через сетку; выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку; передачу мяча сверху, стоя спиной к цели; приём мяча с подачи двумя руками снизу и передача в 4, 3, 2 номера; прием мяча, отраженного сеткой
<b>Подача</b>	Выполнять нижнюю прямую подачу; выполнять нижнюю прямую подачу мяча в заданную часть площадки; верхнюю прямую подачу с расстояния 7-9 м
<b>Прямой нападающий удар</b>	Выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
<b>Блокирование</b>	Выполнять одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в прыжке
<b>Тактика игры</b>	Владеть тактикой игры в нападении через игрока передней линии; тактикой свободного нападения без изменения позиций игроков (6:0); позиционным нападением с изменением позиций; уметь выбирать место при подаче, приеме подачи; выбирать способ приема мяча от соперника, игроков зон 1, 6, 5
<b>Правила игры и жесты судей</b>	Знать: правила игры и жесты судей: размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, ошибка при переходе, двойное касание, четыре удара, ошибка при подаче, захват, переход на площадку соперника, ошибка при атакующем ударе; <i>осуществлять судейство по волейболу</i>
<b>3.2.6. Футбол</b>	
<b>Техника передвижений</b>	Выполнять бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости; бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной; остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги)
<b>Ведение мяча</b>	Выполнять скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней ногой от препятствия), с пассивным и активным сопротивлением защитника

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
<b>Удары по мячу</b>	Выполнять удар по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега; катящемуся мячу внешней частью подъёма в цель (ворота, мишень на стенке); удар по летящему мячу носком, внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; удар серединой лба на месте и в движении
<b>Тактика игры</b>	Выполнять взаимодействие «передай и выйди»; комбинации со сменой мест и передачей мяча; взаимодействия при игре в защите и нападении; игра в мини-футбол и футбол
<b>Правила игры и жесты судей</b>	Знать правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, размеры ворот и игрового поля, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти, игра вратаря во вратарской зоне, ввод мяча в игру из за боковой линии; персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка, дисциплинарные взыскания; <i>осуществлять судейство по футболу</i>
<b>3.2.7. Элементы единоборств</b>	
<b>Стойки и передвижения</b>	Выполнять: основные стойки единоборств - правая, левая, фронтальная и защитная стойки; передвижения в стойках шагами и подшагиваниями по одному и в парах; передвижения в различных стойках в разных направлениях (вперёд, назад, в стороны)
<b>Самостраховка</b>	Выполнять: приёмы страховки и при борьбе лёжа и стоя; самостраховку падением назад из полного приседа; самостраховку падением на бок из полного приседа; самостраховку падением на бок кувырком вперёд
<b>Захваты и освобождение от захватов</b>	Выполнять захват за одежду; захват за запястье одной или двумя руками; захват туловища спереди с пассивным и активным сопротивлением;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	освобождения от захватов рук и туловища, от захватов за одежду; единоборства в парах; <i>элементы национальных видов единоборств Челябинской области;</i> <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов единоборств</i>
<b>3.3. Прикладно-ориентированная деятельность</b>	
<b>Круговая тренировка</b>	Выполнять по станциям упражнения направленные на развитие двигательных способностей и основных физических качеств (силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты)
<b>Полоса препятствий</b>	Преодолевать полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице; <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега</i>
<b>Тестирование уровня развития физических качеств</b>	Выполнение тестов: – челночный бег 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – наклон вперед из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола, в упоре лёжа на полу (количество раз, девочки); – бег 1000 м; – <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</i>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по предмету «физическая культура»**  
**5 класс**

Содержание учебного предмета	Кол-во часов	Тема раздела	Кол-во часов
<p><b><u>1. Основы знаний о физической культуре</u></b></p> <p><b><u>2. Спортивные игры - баскетбол</u></b></p>	<p><b>В процессе уроков</b></p> <p><b>18</b></p>	<p>Спортивная терминология. Правила безопасности при занятиях различными видами спорта Правила соревнований по по различным видам спорта. Правила спортивных игр. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей, гибкости, выносливости, скорости, ловкости. Основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Стойка игрока. Перемещение в стойке Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без мяча.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте ( в парах, тройках, в круге и квадрате) и в движении.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение левой и правой рукой без сопротивления защитника.</p> <p>Броски одной и двумя руками в корзину с места и в движении (после ведения и после ловли мяча) без сопротивления защитника.</p> <p>Выбивание и вырывание мяча</p> <p>Комбинация (слияние) из основных элементов: ловля – ведение – передача – бросок.</p> <p>Техника свободного нападения, Позиционное нападение без изменения позиции.</p> <p>Нападение быстрым прорывом. Отрыв. Взаимодействие игроков.</p> <p>Двухсторонняя игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.</p>	<p>В процессе уроков</p> <p><b>1</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>3</b></p>
<p><b><u>3. Гимнастика с элементами акробатики</u></b></p>			

<b>- волейбол</b>	<b>15</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке	<b>1</b>
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	<b>2</b>
		Передача мяча двумя руками над головой	
		Передача мяча сверху двумя руками в парах, то же через сетку.	
		Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров до сетки	<b>2</b>
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	<b>2</b>
		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	<b>3</b>
		Учебная двусторонняя игра в пионербол с элементами волейбола; волейбол по крпращенным правилам на уменьшенной площадке.	<b>2</b>
		Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	<b>3</b>
	<b>18</b>	Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастическая палка, скакалка, обруч, набивной мяч)	<b>1</b>
Висы и упоры.		<b>2</b>	
<u>Мальчики:</u> висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.		<b>2</b>	
<u>Девочки:</u> Смешанные висы, подтягивание в висе лёжа.		<b>3</b>	
Опорный прыжок.			
Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. (козел в ширину, высота 80-100 см)			



Содержание учебного предмета	Кол-во часов	Тема раздела	Кол-во часов		
<b><u>Лыжная подготовка</u></b>	<b>20</b>	Элементы акробатики.	<b>3</b>		
		Кувырок вперед и назад. Перекат назад в стойку на лопатках	<b>3</b>		
		Акробатическая комбинация (связка) из ранее разученных акробатических элементов	<b>3</b>		
		Лазанье по канату в два, три приёма	<b>1</b>		
		Упражнения в равновесии на бревне, гимнастической скамейке (шаги, прыжки, повороты, танцевальные шаги)	<b>4</b>		
			<b>4</b>		
			<b>3</b>		
		Попеременный двухшажный ход.	<b>3</b>		
		Одновременный безшажный ход.	<b>2</b>		
		Подъём в гору «полуёлочкоё».	<b>4</b>		
		Торможение при спуске «плугом».	<b>1</b>		
		Повороты переступанием при спусках.	<b>1</b>		
		Прохождение по дистанции от 1 до 3 км.	<b>2</b>		
		<b><u>Легкая атлетика</u></b>	<b>22</b>	Высокий старт (техника)	<b>1</b>
				Бег с ускорением 30 – 40 метров	<b>2</b>
Скоростной бег до 60 метров	<b>2</b>				
Бег 60 метров на результат	<b>3</b>				
Бег в равномерном темпе от 4 до 8 минут	<b>3</b>				

<u>Мониторинг (тестирование) уровня физической подготовленности. Подготовка и сдача норм ГТО.</u>	12	Метание мяча 150 гр на дальность с 4-5 шагов разбега.	2
		Кроссовая подготовка, преодоление естественных препятствий. Специально беговые и прыжковые упражнения.	2
		Общая физическая подготовка, тестирование уровня физической подготовленности ( в конце каждой четверти). Отработка нормативов комплекса ГТО	2
			12

**ИТОГО: 102**

**102**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
по предмету «физическая культура»  
6 класс**



<b>- волейбол</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке	1
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	3
	Передача мяча двумя руками над головой	2
	Передача мяча сверху двумя руками в парах, то же через сетку.	3
	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров до сетки	3
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	3
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	3
	Учебная двусторонняя игра в пионербол с элементами волейбола; волейбол по упрощенным правилам на уменьшенной площадке.	2 3
	Строевые упражнения: Строевой шаг.	1 1
	Размыкание и смыкание на месте.	1
	Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастическая палка, скакалка, обруч, набивной мяч)	1 2
	<b>3. <u>Гимнастика с элементами акробатики</u></b>	
	<u>Мальчики</u> : махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, махом назад соскок (перекладина низкая)	2
<u>Девочки</u> : размахивание изгибами; вис лёжа, вис присев. (низкая перекладина)	3	
Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).	2	
Два кувырка вперёд слитно, «мост» из исходного положения стоя с помощью.		

		Акробатическая комбинация (связка) из разученных ранее элементов.	3
<b><u>Лыжная подготовка</u></b>		Упражнения в равновесии на бревне, гимнастической скамейке ( шаги, прыжки, повороты, танцевальные шаги- «полька», «галоп».	2
		Попеременный двухшажный ход	4
		Одновременный двухшажный ход.	2
		Бесшажный ход.	2
		Подъём в гору «ёлочкой».	3
		Спуск с горы в низкой стойке	3
		Торможение и поворот «упором».	3
		Прохождение дистанции от1 до 3 км.	3
		Высокий старт.	3
<b><u>Легкая атлетика.</u></b>		Бег с ускорением до 50 метров.	2
		Скоростной бег до 50 метров (эстафетный бег).	1
		Бег 60 метров на результат.	2
		Бег в равномерном темпе от 4 до 10 мин.	2
		Бег на 1000 метров.	2
		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега.	2

		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега.	2
		Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1x1м с 8 – 10 метров.	2
		Метание мяча 150 гр на дальность с 4 – 5 шагов разбега.	2
		Кроссовая подготовка, преодоление естественных препятствий.	2
		Специально беговые и прыжковые упражнения.	2
			102

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по предмету «физическая культура»**  
**7 класс**

Содержание учебного предмета	Кол-во часов	Тема раздела	Кол-во часов
<b><u>1. Основы знаний о физической культуре</u></b>		Спортивная терминология. Правила безопасности при занятиях различными видами спорта Правила соревнований по по различным видам спорта. Правила спортивных игр. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей, гибкости, выносливости, скорости, ловкости.	

<p><b><u>2.Спортивные игры</u></b> <b><u>- баскетбол</u></b></p>	<p>Основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Закрепление материала , пройденного в 5-6 классах</p> <p>Стойка игрока. Перемещение в стойке Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без мяча.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте ( в парах, тройках, в круге и квадрате) и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение левой и правой рукой с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Броски одной и двумя руками в корзину с места и в движении (после ведения и после ловли мяча) с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Совершенствование техники выбивание и вырывание мяча</p> <p>Комбинация (слияние) из основных элементов: ловля – ведение –передача – бросок.</p>	
--	--	--

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по предмету «физическая культура»**  
**8 класс**

--	--	--	--





<u>Лыжная подготовка</u>	20	-поворот «переступанием»;	2
		-поворот «плугом»	2
		Торможение «плугом»	1
		Прохождение дистанции 1,2.3 км	1
		История и развитие баскетбола в России	1
		Основные правила проведения соревнований.	
		Передвижение без мяча с изменением скорости и направления движения.	1
		Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1
		Передача мяча одной рукой от плеча.	1
		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
		Передача мяча при встречном движении.	2
		Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	
		Вырывание и выбивание мяча.	
		Держание игрока с мячом.	1
		Штрафной бросок.	
		Учебная игра.	1
		История и развитие волейбола в России и в Кыштыме.	
		Основные правила проведения соревнований.	2
		Стойка и передвижение игрока.	2
		Передача мяча двумя руками сверху.	
Нижняя прямая подача.			
	2		
Прием подачи двумя руками снизу.	3		
Нападающий удар из зоны 2 и 4	4		
Учебная игра			
Строевые упражнения:			
-выполнение команды «Прямо!»			
-повороты в движении налево и направо			
Висы и упоры:	1		
	1		

<b><u>Спаортивные игры:</u></b> <b><u>-баскетбол</u></b>	<b>9+6(вар)</b>	<b><i>Мальчики:</i></b> -из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; -подъем в сед ноги врозь; -подъем разгибом в сед ноги врозь.	1 2
		<b><i>Девочки:</i></b> -из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; -из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди; -из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре.	2 1
		Акробатика (мальчики) -кувырок назад в упор стоя ноги врозь; -длинный кувырок; -стойка на голове и руках.	1
		Акробатика (девочки) -«мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация.	1 1
		Учебные игры	1
		Учебные игры	1 1
		Значение и история Стойки Передвижения в стойке	1
		Захваты рук и туловища Освобождение от захвата Приемы борьбы за выгодное положение.	1 3
		Борьба за предмет	6
		Значение, история. Стили плавания.	6
<b><u>-волейбол</u></b>	<b>9+6(вар)</b>		

		Способы оказания помощи утопающему.	30 мин
		Челночный бег 4х9 метров;	30 мин
		Вставание в сед (пресс)	30 мин
		Наклоны туловища (гибкость)	1
		Прыжок в длину с места.	1
		Подтягивание в висе,	1
		Сгибание рук в упоре лежа	1
<b><u>Гимнастика с элементами акробатики.</u></b>	<b>18</b>		
			1
			1
			1
<b><u>Вариативная часть</u></b>	<b>27</b>		
<b><u>-баскетбол</u></b>			1
<b><u>-волейбол</u></b>			1
<b><u>Элементы единоборства</u></b>	<b>5</b>		
<b><u>Плавание(теория)</u></b>	<b>3</b>		
<b><u>Проверка уровня физической подготовленности (тестирование), подготовка к выполнению нормативов ГТО</u></b>	<b>7</b>		

**ИТОГО: 102 часа, в том числе: -базовая -75 часов; -вариативная – 27 часов**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по предмету «физическая культура»  
9 класс**

Содержание учебного предмета	Кол-во часов	Тема раздела	Кол-во часов
<p><b>1. <u>Основы знаний о физической культуре</u></b></p> <p><b><u>Легкая атлетика</u></b></p>	<p>В процессе уроков</p> <p><b>22</b></p>	<p>Спортивная терминология. Правила безопасности при занятиях различными видами спорта Правила соревнований по различным видам спорта. Правила спортивных игр. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей, гибкости, выносливости, скорости, ловкости. Основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Совершенствовать технику низкого старта. Длительный бег: -старт, бег по дистанции, финиширование. Бег на 2000 метров Бег на короткие дистанции (60 м) Прыжок в длину с разбега: -способом «прогнувшись» (техника) -способом «ножницы» (техн) Прыжок в высоту с разбега: -способом «перешагивание» -способом «перекидной» Метание мяча с разбега на дальность. Кроссовая подготовка — преодоление естественных препятствий</p> <p>Совершенствование введений, передвижений. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Бросок двумя от головы (дев)</p>	<p>В процессе уроков</p> <p>2 2 2 4 2 2 2 2 2 2 2 2 1 1 1 1 2 2</p>

<b>2.Спортивные игры</b> – <b>баскетбол</b>	<b>9+5(вариант)</b>	Бросок по корзине с близкого расстояния. Штрафной бросок	4	
		Действия трех нападающих против двух защитников. Защита «зоной», персональная защита, прессинг. Учебная игра	1 1 2 1	
		Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование приёма мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Передача мяча у сетки. Передача мяча в прыжке через сетку.	1 1 1 2 4	
		Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Учебная игра	3  2	
		Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход.	2 4 3 2	
		Спуски с горы, повороты и торможения. Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 2 и 3 км на результат.	4	
		<b>Строевые упражнения:</b> -переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и шеренге; -перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре в движении; -обратное перестроение.	на каждом уроке	
		<b>Висы и упоры:</b> <b>(мальчики)</b> -подъем махом вперед в сед ноги врозь (верхом) -перекладина. -подъем в упор переворотом махом и силой;	1	
		<b>-волейбол</b>	<b>9+5 (вариант)</b>	

<u>Лыжная подготовка</u>	20	-подъем силой. -подъем махом впередв сед ноги врозь (брусья) <i>(девочки)</i> -вис прогнувшись на нижней жерди с оорой ног о верхнюю жердь;	2 2 2
		Акробатика. <i>(мальчики)</i> -из упора присев силой стойка на гоове и руках; -длинный кувырок вперед, два слитно с трех шагов разбега. <i>(девочки)</i> -равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Опорный прыжок -согнув ноги козел в длину (мальч) -прыжок боком Акробатическая комбинация из разученных элементов.	2   1  1
			1 2
			4
			5 5
<u>Гимнастика с элементами акробатики.</u>	18	Упражнения по овладению приемами страховки. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за выгодное положение. Борьба за предмет.  Способы плавания (стили) Оказание помощи тонущему. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	1

			1
			1
			1
			1
			1
			2
			2
	27		
<b><u>Вариативная часть</u></b>			
<b><u>-баскетбол</u></b>			
<b><u>волейбол</u></b>	5		
<b><u>Элементы единоборства</u></b>			
	<b>5 (теория)</b>		

<b>Плавание</b>			
-----------------	--	--	--

***ИТОГО: всего 102 часа***  
***в том числе:***  
***базовая часть — 75 часов***  
***вариативная часть - 27 часов***

**Фонд оценочных средств**



5 класс

№№ П/П	Виды упражнений и испытаний	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 4х9 метров	10,5	11,2	11,7	10,6	11,1	11,8
2	Прыжок в длину с места	170	160	155	160	150	135
3	Вставание в сед раз/1 мин	45	40	28	35	30	25
4	Наклоны туловища (гибкость)	+7	+5	+1	+15	+11	+6
5	Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д)	7	5	2	11	8	4
6	Бег 60 метров	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
7	Бег 1000 метров	4.20	4.50	5.40	4.50	5.30	6.00
8	Прыжок в длину с разбега	340	300	260	300	260	220
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Метание мяча 150 гр	34	27	20	21	17	14
11	Бег на лыжах 1 км	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00
12	Плавание 50 м						

6 класс

№№ П/П	Виды упражнений и испытаний	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 4х9 метров	10,5	11,1	11,6	10,6	10,8	11,6
2	Прыжок в длину с места	185	170	160	180	165	140
3	Вставание в сед (сила пресса) раз/1 мин	46	41	30	38	34	26
4	Наклоны туловища (гибкость)	+9	+6	+1	+15	+11	+6
5	Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д)	8	5	2	13	9	4
6	Бег 60 метров	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
7	Бег 1500 метров	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8	Прыжок в длину с разбега	360	330	270	330	280	230
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Метание мяча 150 гр	36	29	21	23	18	15
11	Бег на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
12	Плавание 50 м						

## 7 класс

№№ П/П	Виды упражнений и испытаний	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 4х9 метров	10,5	11,2	11,6	10,5	11,1	12,0
2	Прыжок в длину с места	195	175	155	180	165	145
3	Вставание в сед раз/1 мин	47	37	33	44	37	27
4	Наклоны туловища (гибкость)	+10	+6	+2	+18	+14	+6
5	Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д)	8	5	3	19	13	7
6	Бег 60 метров	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
7	Бег 1500 метров	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
8	Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
9	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
10	Метание мяча 150 гр	39	31	23	26	19	16
11	Бег на лыжах 2 км	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
12	Плавание 50 м						

## 8 класс

№№ П/П	Виды упражнений и испытаний	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 4х9 метров	10,0	10,6	11,4	10,4	10,8	11,6
2	Прыжок в длину с места	200	175	165	185	175	155
3	Вставание в сед (сила пресса) раз/1 мин	50	42	34	45	39	27
4	Наклоны туловища (гибкость)	+12	+8	+4	+24	+16	+7
5	Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д)	9	6	3	19	14	4
6	Бег 60 метров	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
7	Бег 2000 метров	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
8	Прыжок в длину с разбега	410	370	310	360	310	260
9	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95
10	Метание мяча 150 гр	42	37	28	27	21	17
11	Бег на лыжах 3 км	16.00	17.00	18.00	18.00	19.00	20.00
12	Плавание 50 м						

9 класс

№№ П/П	Виды упражнений и испытаний	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 4х9 метров	10,1	10,6	11,2	10,3	10,8	11,8
2	Прыжок в длину с места	210	190	170	180	160	130
3	Вставание в сед (сила пресса) раз/1 мин	50	44	34	45	37	25
4	Наклоны туловища (гибкость)	+14	+11	+5	+20	+16	+7
5	Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д)	11	7	3	17	14	6
6	Бег 60 метров	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
7	Бег 2000 метров	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
8	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
9	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
10	Метание гранаты (мяча)	32	26	22	18	13	11
11	Бег на лыжах 3 км	17.30	18.00	19.00	18.00	19.00	19.30
12	Плавание 50 м						
13							