

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Медынская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на ШМО учителей
физической культуры

Протокол № 1
от «27» 08 2021 г


Руководитель ШМО


/Крылов В.А./

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МКОУ «Медынская СОШ»

Протокол № 17
от «30» 08 2021 г


/Панкова И.А./

Утверждено

Директор МКОУ
«Медынская СОШ»

Приказ № 141
от «20» 08 2021 г


/Прокушина Ф.К./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ
2021/2025 г.г.**

Составитель программы:
Крылов В.А., учитель физической культуры
Королев Н.Н., учитель физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5-9 КЛАСС

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 5 – 9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования ;
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - Волгоград: Учитель 2012):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 30.04.2021г. №127-ФЗ.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030г. Распоряжение правительства РФ от. 24.11.2020г. № 3081-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

-реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими

условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

-соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ценностные ориентиры

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знанием и мышлением, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Учебный план МКОУ «Медынская СОШ» предусматривает изучение предмета «Физическая культура» в объеме 105 ч. (3 урока в неделю) в 5-8 классе. В 9 классе планируется провести 102 ч. (3 урока в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих

недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий

физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения

Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

5-9 класс.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

5-9 класс.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

5 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, 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. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых,

локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. **Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.

Висы и упоры: **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

6 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из

освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. 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).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, 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.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с

помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания.

Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.

Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

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

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. 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.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, 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.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг).

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: 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, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: 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.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: **девочки** 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. 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.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

9 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики..

Строевые упражнения. 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.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг).

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания.

Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

5 класс

Всего – 105 часов, 3 недельных часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Виды деятельности
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p>
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Низкий старт и старт разгон.	1	
2	Спец. беговые и прыжковые упражнения Низкий старт и старт разгон.	1	
3	Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	1	
4	Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	1	
5	Спец. беговые и прыжковые упражнения . Прыжки в длину с места.	1	
6	Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	1	
7	Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	1	
8	Спец. беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега.	1	
9	Спец. беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр. с разбега.	1	
10	Спец. беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр. с разбега.	1	
11	Общеразвивающие упражнения Бег (60 м) с низкого старта.	1	
12	Бег (60 м) с низкого старта.	1	
13	Прыжки в длину с разбега.	1	
14	Спец. беговые и прыжковые упражнения..Прыжки в длину с разбега.	1	
15	Метание мяча 150 гр. с разбега.	1	
16	Метание мяча 150 гр с разбега.	1	
17	Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.	1	
18	Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6	
19	Т.Б. на уроках по спортивным	1	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со</p>

	играм. Подвижные игры, эстафеты.		<p>сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
20	. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты.	1	
21	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
22	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
23	Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	1	
24	Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	1	
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24	<p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастических брусках, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики</p>
25	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на гибкость.	1	
26	Упражнения на гибкость. Акробатика.	1	
27	Акробатика. Развитие силовых качеств.	1	
28	Акробатика. Развитие силовых качеств.	1	
29	Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	1	
30	Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
31	Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.	1	
32	Опорные прыжки.	1	
33	Упражнения в равновесии.	1	
34	Упражнения в равновесии.	1	
35	Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	1	
36	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	1	
37	Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.	1	
38	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1	
39	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1	
40	Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	1	
41	Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	1	
42	Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	1	
43	Лазание по канату. Метание мяча 1 кг.	1	

44	Лазание по канату.	1	
45	Лазание по канату.	1	
46	Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг.	1	
47	Развитие силовых качеств.	1	
48	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16	
49	ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-хшажный ход.	1	
50	Попеременно 2-хшажный ход. Свободное катание до 2 км.	1	
51	Попеременно 2-хшажный ход. Одновременно 2-хшажный ход.	1	
52	Попеременно 2-хшажный ход. Одновременно 2-хшажный ход.	1	
53	Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.	1	
54	Одновременно 2-хшажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1	
55	Одновременно 2-хшажный ход. Повороты переступанием.	1	
56	Одновременно 2-хшажный ход. Свободное катание до 2 км.	1	
57	Попеременно 2-хшажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1	
58	Попеременно 2-хшажный ход. Свободное катание до 2 км.	1	
59	Одновременно 2-хшажный ход.	1	
60	Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	1	
61	Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	1	
62	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1	
63	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1	
64	Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14	
65	ТБ на уроках по баскетболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.	1	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам</p>
66	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.	1	
67	О.Р.У. в движении медленным	1	
			<p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать</p>

	бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.		игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу
68	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
69	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
70	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	1	
71	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
72	Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
73	Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
74	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	
75	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	
76	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1	
77	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	
78	Нижняя прямая подача.	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10	
79	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	
80	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	
81	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	
82	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	
83	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	
84	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	
85	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1	
86	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол.	1	

87	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1	
88	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и «По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14	
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	1	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p>
90	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	1	
91	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	1	
92	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.	1	
93	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.	1	
94	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м.	1	
95	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.	1	
96	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.	1	
97	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.	1	
98	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.	1	
99	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые.	1	

	Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.		
100	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.	1	
101	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	1	
102	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	1	
103	Резервный урок	1	
104	Резервный урок	1	
105	Резервный урок	1	

Тематическое планирование

6 класс

Всего – 105 часов, 3 недельных часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Виды деятельности
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18	
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
2	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
3	Прыжки в длину с разбега.	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
4	Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.
5	Метание мяча. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
6	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
7	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
8	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
9	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. качеств (подтягивание, пресс).	1	

10	Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	1	<p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p>	
11	Подвижные игры с элементами л/атлетики	1		
12	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1		
13	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1		
14	Метание мяча. Развитие выносливости.	1		
15	Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1		
16	Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1		
17	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1		
18	Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6		
19	ТБ на уроках по спортивным играм. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.	1		<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
20	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
21	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1		
22	Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1		
23	Ловля и передача мяча различным способом.	1		
24	Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1		
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24		
25	ТБ на уроках по гимнастике. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1		<p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастических брусках, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на</p>
26	Упражнения на бревне.	1		
27	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1		
28	Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на	1		

	гибкость, челночный бег).		брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики
29	Упражнения на перекладине.	1	
30	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
31	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	
32	Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
33	Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
34	Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
35	Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
36	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
37	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
38	Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
39	Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
40	Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
41	Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
42	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
43	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
44	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость челночный бег).	1	
46	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
47	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м,	1	

	упр. на гибкость, челночный бег).			
48	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1		
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам</p>	
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-хшажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
50	Одновременный 2-хшажный ход. Подъемы в гору. Подъемы в гору.	1		
51	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1		
52	Одновременный 2-хшажный ход. Спуски с горы.	1		
53	Бег по дистанции до 3 км.	1		
54	Повороты на месте. Подъемы в гору.	1		
55	Бег по дистанции до 3 км.	1		
56	Одновременный 2-хшажный ход. Подъемы в гору.	1		
57	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
58	Повороты на месте. Спуски с горы.	1		
59	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1		
60	Одновременный 2-хшажный ход. Спуски с горы.	1		
61	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1		
62	Одновременный 2-хшажный ход. Спуски с горы.	1		
63	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1		
64	Бег по дистанции до 3 км.	1		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14		
65	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1		<p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в</p>
66	Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
67	Штрафные броски. Учебная 2-хсторонняя игра.	1		
68	Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
69	2 шага бросок после ведения. Игра.	1		
70	Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
71	Инструктаж. Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1		

72	Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу
73	Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
74	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	
75	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	
76	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1	
77	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	
78	Нижняя прямая подача.	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10	
79	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом (волейболом) со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
80	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	
81	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	
82	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	
83	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	
84	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	
85	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1	
86	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол.	1	
87	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1	
88		1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14	
89	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения</p>
90	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	

91	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	<p>для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p>
92	Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
93	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1	
94	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
95	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
96	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств.	1	
97	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
98	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
99	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
100	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
101	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
102	Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
103	Резервный урок	1	
104	Резервный урок	1	
105	Резервный урок	1	

Тематическое планирование

7 класс

Всего – 105 часов, 3 недельных часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Виды деятельности
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18	
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p>
2	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки,</p>
3	Прыжки в длину с разбега.	1	

4	Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1	<p>контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p>
5	Метание мяча. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
6	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
7	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
8	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
9	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. качеств (подтягивание, пресс).	1	
10	Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	1	
11	Подвижные игры с элементами л/атлетики	1	
12	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
13	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1	
14	Метание мяча. Развитие выносливости.	1	
15	Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
16	Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
17	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
18	Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6	
19	ТБ на уроках по спортивным играм. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.	1	
20	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
21	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
22	Ловля и передача мяча различным	1	

	способом. Штрафные броски.		игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
23	Ловля и передача мяча различным способом.	1	
24	Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1	<p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастических брусках, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики</p>
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24	
25	ТБ на уроках по гимнастике. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
26	Упражнения на бревне.	1	
27	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
28	Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
29	Упражнения на перекладине.	1	
30	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
31	Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине.	1	
32	Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
33	Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
34	Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
35	Упражнения на брусках. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
36	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
37	Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
38	Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
39	Упражнения на брусках. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
40	Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	

41	Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам</p>
42	Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
43	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
44	Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость челночный бег).	1	
46	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
47	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
48	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16	
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-хшажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	
50	Одновременный 2-хшажный ход. Подъемы в гору. Подъемы в гору.	1	
51	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1	
52	Одновременный 2-хшажный ход. Спуски с горы.	1	
53	Бег по дистанции до 3 км.	1	
54	Повороты на месте. Подъемы в гору.	1	
55	Бег по дистанции до 3 км.	1	
56	Одновременный 2-хшажный ход. Подъемы в гору.	1	
57	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	
58	Повороты на месте. Спуски с горы.	1	
59	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1	
60	Одновременный 2-хшажный ход. Спуски с горы.	1	
61	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1	
62	Одновременный 2-хшажный ход. Спуски с горы.	1	
63	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1	

64	Бег по дистанции до 3 км.	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14	
65	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1	<p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу</p>
66	Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
67	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
68	Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
69	2 шага бросок после ведения. Игра.	1	
70	Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
71	Инструктаж. Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
72	Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
73	Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
74	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	
75	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	
76	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1	
77	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	
78	Нижняя прямая подача.	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом (волейболом) со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
79	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	
80	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	
81	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	
82	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	
83	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	
84	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	

85	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
86	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол.	1	
87	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1	
88		1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14	
89	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.
90	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
91	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
92	Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
93	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1	
94	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
95	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
96	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств.	1	
97	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
98	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
99	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
100	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
101	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
102	Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	

103	Резервный урок	1	
104	Резервный урок	1	
105	Резервный урок	1	

Тематическое планирование

8 класс

Всего – 105 часов, 3 недельных часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Виды деятельности
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18	
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Развитие выносливости.	1	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p>
2	Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
3	Прыжки в длину с разбега.	1	
4	Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1	
5	Метание мяча. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
6	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
7	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
8	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
9	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. качеств (подтягивание, пресс).	1	
10	Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	1	
11	Подвижные игры с элементами л/атлетики	1	
12	Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
13	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1	
14	Метание мяча. Развитие выносливости.	1	
15	Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
16	Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
17	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	

18	Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
19	ТБ на уроках по спортивным играм. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.	1	
20	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
21	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
22	Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1	
23	Ловля и передача мяча различным способом.	1	
24	Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1	
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24	
25	ТБ на уроках по гимнастике. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	<p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастических брусках, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики</p>
26	Упражнения на бревне.	1	
27	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
28	Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
29	Упражнения на перекладине.	1	
30	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
31	Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине.	1	
32	Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
33	Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
34	Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
35	Упражнения на брусках. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	

36	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам</p>
37	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
38	Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
39	Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
40	Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
41	Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
42	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
43	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
44	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость челночный бег).	1	
46	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
47	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
48	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16	
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1	
50	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1	
51	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
52	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1	
53	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1	
54	Спуски с горы. Бег по дистанции до	1	

	3 км.		
55	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	1	
56	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
57	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1	
58	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	
59	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1	
60	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1	
61	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	1	
62	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1	
63	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..	1	
64	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14	
65	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1	<p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу</p>
66	Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
67	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
68	Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
69	2 шага бросок после ведения. Игра.	1	
70	Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
71	Инструктаж. Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
72	Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
73	Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
74	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	
75	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	
76	Приём мяча снизу двумя руками над	1	

	собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»		
77	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	
78	Нижняя прямая подача.	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10	
79	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом (волейболом) со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
80	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты.	1	
81	Одиночное блокирование	1	
82	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1	
83	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1	
84	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	
85	Командные тактические действия в нападении, защите	1	
86	Судейство учебной игры в волейбол	1	
87	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Двухсторонняя учебная игра.	1	
88	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14	
89	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее</p>
90	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
91	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
92	Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
93	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1	
94	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
95	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
96	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств.	1	
97	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	

98	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
99	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
100	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.
101	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
102	Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
103	Резервный урок	1	
104	Резервный урок	1	
105	Резервный урок	1	

Тематическое планирование

9 класс

Всего – 102 часа, 3 недельных часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Виды деятельности
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18	
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Развитие выносливости.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
2	Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
3	Прыжки в длину с разбега.	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
4	Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.
5	Метание мяча. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
6	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
7	Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
8	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
9	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. качеств (подтягивание, пресс).	1	
10	Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	1	

11	Подвижные игры с элементами л/атлетики	1	<p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p>
12	Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
13	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1	
14	Метание мяча. Развитие выносливости.	1	
15	Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
16	Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
17	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
18	Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
19	ТБ на уроках по спортивным играм. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.	1	
20	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
21	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
22	Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1	
23	Ловля и передача мяча различным способом.	1	
24	Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1	
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24	<p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастических брусках, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>
25	ТБ на уроках по гимнастике. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
26	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
27	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
28	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
29	Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	

30	Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики
31	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
32	Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).бревне. Упражнения на перекладине.	1	
33	Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
34	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
35	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	
36	Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1	
37	Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1	
38	Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
39	Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
40	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
41	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
42	Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
43	Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
44	Акробатика Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
45	Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1	
46	Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1	
47	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	

48	Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам</p>
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-хшажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
50	Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1	
51	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
52	Одновременный 4-хшажный ход. Подъем в гору.	1	
53	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)	1	
54	Одновременный 4-хшажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
55	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	1	
56	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1	
57	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
58	Одновременный 4-хшажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1	
59	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
60	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км(д),до 5 км(м)	1	
61	Одновременный 4-хшажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
62	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1	
63	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1	
64	Подъем в гору. Спуски с горы.	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14	
65	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1	<p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать</p>
66	Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
67	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	

68	Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу
69	2 шага бросок после ведения. Игра.	1	
70	Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
71	Инструктаж. Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
72	Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
73	Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
74	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	
75	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	
76	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1	
77	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	
78	Нижняя прямая подача.	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10	
79	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	
80	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты.	1	
81	Одиночное блокирование	1	
82	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1	
83	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1	
84	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	
85	Командные тактические действия в нападении, защите	1	
86	Судейство учебной игры в волейбол	1	
87	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Двухсторонняя учебная игра.	1	
88	Двухсторонняя учебная игра.	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14	
89	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 100м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в

	(прыжки, многоскоки).		процессе освоения.
90	Бег с ускорением 100 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	<p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p>
91	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
92	Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
93	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 100м. Метание мяча.	1	
94	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
95	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
96	Бег с ускорением 100 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств.	1	
97	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
98	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
99	Бег с ускорением 100 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
100	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
101	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
102	Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Рабочая программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012 г.

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
Стандарт начального общего образования по физической культуре	В наличии
Примерные программы по учебному курсу	В наличии
Рабочие программы по физической культуре.	В наличии
Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха.	В наличии
Таблица по стандартам физического развития и физической подготовленности	В наличии
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
Скамейка гимнастическая жесткая	В наличии

Обруч гимнастический	В наличии
Коврик гимнастический	В наличии
Маты гимнастические	В наличии
Мяч набивной(1кг,2кг)	В наличии
Мяч малый (теннисный)	В наличии
Скакалка гимнастическая	В наличии
Легкая атлетика	
Рулетка измерительная (10 м)	В наличии
Номера нагрудные	В наличии
Подвижные и спортивные игры	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	В наличии
Щиты баскетбольные навесные с кольцами	В наличии
Компрессор для накачивания мячей	В наличии
Сетка волейбольная	В наличии
Мячи волейбольные	В наличии
Мячи футбольные	В наличии
Средства первой помощи	
Аптечка медицинская	В наличии
Спортивные залы (кабинеты)	
Спортивный зал игровой	В наличии
Кабинет учителя	В наличии
Пришкольный стадион (площадка)	
Легкоатлетическая дорожка	В наличии
Площадка игровая баскетбольная	В наличии

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Оценивание:

1. По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).
2. По технике владения двигательными действиями.
3. По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.
4. По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

Методика оценки по физической культуре

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний

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. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями

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. Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

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. Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и выше
		12	6,4	5,8-5,4	ниже	выше	6,2-5,6	ниже
		13	6,1	5,6-5,2	4,9	6,5	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,8	6,2	5,9-5,4	5,1
		15	5,5	5,3-4,9	4,7	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и выше	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и выше
		12	9,5	9,0-8,6	ниже	выше	9,6-9,1	ниже
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,8
		14	9,1	8,7-8,3	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		15	9,6	8,4-8,0	8,0	10,2	9,3-8,8	8,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	выше	ниже	149-168	выше
		13	150	167-190	191 и выше	135	151-170	182
		14	160	180-195	выше	138	154-177	183
		15	163	183-205	205 210 220	143	158-179	192 194
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	выше	ниже	900-1050	выше
		13	100	1150-1250	1350	750	950-1100	1150
		14	1050	1200-1300	1400	800	1000-1150	1200
		15	1100	1250-1350	1450 1500	850 900	1050-1200	1250 1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	выше	ниже	8-11	выше
		13	-6	1-7	10	1	6-12	16
		14	-4	1-7	9	0	5-13	18
		15	-4	3-10	11 12	-2 -1	7-14	20 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше	_____		
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

