

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Долголесковская основная школа»

Принята на педсовете  
Утверждена

Протокол № 1 от 18.08.2020 г.  
\_\_\_\_\_

Директор школы



Приказ № 83-0 от 19.08.2020 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020 – 2021 учебный год

Предмет: Физическая культура

Класс: 5-9

Составители: Сенькин П.М., учитель физической культуры

2020 год

## Раздел I. Пояснительная записка

1. Данная рабочая программа предназначена для муниципального казенного общеобразовательного учреждения МКОУ «Долголесковская ОШ» учащихся 5-9 классов.

Рабочая программа разработана на основе ООП ООО образовательной организации МКОУ «Долголесковская ОШ», с учётом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях  
Физическая культура

УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2015.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2015

Рабочая программа составлена с учётом следующих документов:

Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.1992 года № 3266-1 (в ред. от 2.02.2012 года №273-фз)

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,

- Приказ министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644)

2.11. Абзац шестнадцатый (подпункт 5) пункта 11.8 дополнить словами «, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Письмо Минобрнауки и науки РФ. Департамент развития системы Физкультурно-спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337

- (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 октября 2010 г. №ИК-1494/19) Методические рекомендации «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации

- Авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд.,— М. : Просвещение, 2013.— 104 с.
- Примерная образовательная программа основного общего образования (протокол от 8 апреля 2015 №1/15)
- Положения по составлению и утверждению рабочих учебных программ»
- Примерные программы по учебным предметам, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=224>.
- Учебного плана МКОУ «Долголесковская ОШ»»

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как

любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является **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.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными

принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также

нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие



координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдению действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и

гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной

деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

*Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах* производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

### **Общие цели и задачи учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» представляет собой одну из немногих дисциплин учебного плана общеобразовательной школы, которые направлены не на изучение окружающего мира, а на познание собственной человеческой природы.

Предлагаемая программа построена на основе рабочей авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», в соответствии с требованиями ФГОС.

**Данная программа имеет цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

#### **В ходе ее достижения решаются задачи:**

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;

- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимания представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 5 класс - 3 часа, 6-7 класс – 2 часа, 8 класс – 3 часа, 9 класс – 2 часа в неделю (всего 408 ч): в 5 классе – 102 ч, в 6 классе – 68 ч, в 7 классе – 68 ч, в 8 классе – 102 ч, в 9 классе – 68 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Изучение физической культуры в 5-9 классе основной школы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Количество часов, отведенных на изучение предмета**

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 5 класс - 3 часа, 6-7 класс – 2 часа, 8 класс – 3 часа, 9 класс – 2 часа в неделю (всего 408 ч): в 5 классе – 102 ч, в 6 классе – 68 ч, в 7 классе – 68 ч, в 8 классе – 102 ч, в 9 классе – 68 ч.

### **УМК**

- 1.Физическая культура. Методические рекомендации: пособия для учителей 8-9 классы общеобразовательных организаций/ В.И. Лях- Москва.: Просвещение,2015 -190с.
2. Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.: Просвещение, 2015.- 104 с.

3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы : проект.– Москва: Просвещение, 2010. - 64 с.: - (Стандарты второго поколения). М.Я. Виленский. Физическая культура. 5–7 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений : / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2015. – 239 с.
4. В.И.Лях. Физическая культура. 8–9 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений : /под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2014. – 256 с.
5. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/под ред. М.Я. Виленского - Москва: Просвещение, 2014. – 142 с.: ил – ISBN
6. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях. - Москва: Просвещение, 2014. – 190 с.:

### **Электронные ресурсы**

1. Примерная основная образовательная программа основного общего образования [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа : <http://edu.crowdexpert.ru/results-ooo>.
2. Закон РФ «Об образовании» [Электронный ресурс] / Кодексы и законы РФ : правовая навигационная система. – Электрон. дан. – М. : Кодексы и законы РФ, 2011. – Режим доступа: <http://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii/>.
3. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс] / Российское образование : федеральный портал. – Электрон. дан. – М.: Российское образование, 2011. – Режим доступа:[http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=5&topic\\_id=5&sid=11024](http://www.edu.ru/index.php?page_id=5&topic_id=5&sid=11024).

## Раздел II.

### Планируемые результаты изучения

**Личностными результатами** изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 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, правил поведения;

### **В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания 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:*

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения 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:*

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

- умения 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;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 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 четырёхшажного 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); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёхэлементов; кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;



- 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.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:**

- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 1 года обучения являются:**

- 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, 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; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- 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;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного 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;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания 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:*

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения 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:*

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

*В области коммуникативной культуры:*

- Умения 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;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

- 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 четырёхшажного 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 четырёхэлементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- 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 соревновании полегкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту сразбега, 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.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в 6 классе являются:**

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения 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;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 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, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 2 года обучения являются:**

- понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

- 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;

- сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; 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.

- сформированность умения 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

- сформированность умения 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;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знания 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 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;
  - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

- знания об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания 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:*

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения 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:*

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

- Умения 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;

- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

- 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 четырёхшажного 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,

- 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 соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: 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.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:**

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 3 года обучения являются:**

- 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

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- сформированность умения 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;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- 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;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 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 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;

- 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;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания 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:*

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения 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:*

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

- Умения 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;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

- 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»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного 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 полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- 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 соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: 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.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:**

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

- сформированность умения 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;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- 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.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 4 года обучения являются:**

- 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.

- 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;

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- сформированность умения 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;

- сформированность умения 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.

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.



- 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;

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- 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 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;

- 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;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания 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:*

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения 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:*

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

- Умения 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;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

- 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»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного 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 полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- 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 соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: 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.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:**

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- 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.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 5 года обучения являются:**

- 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.

- 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;
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умения 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;
- сформированность умения 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.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- 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;

## **Раздел III. Содержание учебного предмета, курса**

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

#### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

##### **История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

##### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

##### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  
Восстановительный массаж.  
Проведение банных процедур.  
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### *СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### *ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ*

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с основами акробатики.**



Организирующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики);  
упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

### **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

### **Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общefизическая подготовка.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

### **Лёгкая атлетика.**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки).**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### **Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## **Футбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:

«Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011);

«Физическая культура. 8—9 классы», под общ. ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2011).

## Календарно-тематическое планирование

### 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1.	<b>Лёгкая атлетика.</b> Ознакомление с историей легкой атлетики. Обучение высокому старту (от 10- до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б.	1	
2.	Совершенствование высокого старта (от 10-до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м). Встречная эстафета. Зарождение Олимпийских игр древности.	1	
3.	Совершенствование техники высокого старта (от 10- до 15м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	1	
4.	Совершенствование техники высокого старта (от 10- до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м), финиширование. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1	
5.	Ознакомление с специальными беговыми упражнениями. Бег на результат (60м). Цель и задачи современного олимпийского движения.	1	
6.	Освоение прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. 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 (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м.	1	
7.	Совершенствование прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. 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 (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м.	1	
8.	Освоение прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов.	1	
9.	Совершенствование прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов. Зачёт	1	
10.	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м. ОРУ	1	
11.	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м. ОРУ	1	
12.	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м. ОРУ	1	
13.	<b>Народные игры (Лапта).</b> Инструктаж по Т.Б. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с техникой защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Перестрелка», «Вызов».	1	
14.	Ознакомление с теоретическими сведениями. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление техники защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Учебная игра.	1	

15.	Разучивание двусторонней игры с заданиями. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	1	
16.	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, пересаливание. Игры - «Выбей соперника», «Кто быстрее».	1	
17.	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с техническими действиями в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игра «Без промаха». Учебная игра.	1	
18.	Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	1	
19.	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление технических действий в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игры «Выбей соперника» «Точно в цель». Теоретические сведения. Учебная игра.	1	
20.	Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1	
21.	Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. <i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели.	1	
22.	<b>Спортивные игры (Баскетбол).</b> Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Инструктаж по ТБ.	<b>1</b>	
23.	Ознакомление со стойками игрока и их освоение. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
24.	Освоение поворотов без мяча и с мячом. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
25.	Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	
26.	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.	1	
27.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча.	1	
28.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; из элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
29.	Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	

30.	Совершенствование навыков игры по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. <i>Личная гигиена</i> . Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	1	
31.	<b>Гимнастика.</b> Ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Инструктаж по ТБ.	1	
32.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением . ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1	
33.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.ОРУ без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах.	1	
34.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ногой.	1	
35.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с подскоками.	1	
36.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с приседаниями.	1	
37.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с поворотами. Зачёт.	1	
38.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110 см).	1	
39.	Совершенствование техники кувырка вперёд и назад; стойка на лопатках. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110 см).	1	
40.	Совершенствование техники кувырка вперёд и назад; стойка на лопатках. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110 см).	1	
41.	Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	
42.	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1	
43.	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1	
44.	Выполнение опорных прыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча.Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	1	

45.	Выполнение ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий.	1	
46.	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	1	
47.	Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	
48.	Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	
49.	<b>Лыжная подготовка.</b> Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по ТБ.	<b>1</b>	
50.	Прохождение дистанции по прямой скользящим шагом. Техника лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Техника торможения плугом. Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км Спуски в основной стойке. Подъем скользящим шагом.	1	
51.	Освоение техники лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Техника торможения плугом. Подъем скользящим шагом Прохождение дистанции от 1 км до 3 км. Спуски в основной стойке.	1	
52.	Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м.	1	
53.	Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м.	1	
54.	Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м.	1	
55.	Прохождение дистанции 100м ступающим шагом, дистанцию 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты.	1	
56.	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	1	
57.	Совершенствование навыков бега наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу.	1	
58.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	
59.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Передвижение на лыжах 3 км.	1	
60.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	
61.	Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение «плугом». Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	1	
62.	Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение «плугом». Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1	
63.	Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах 3 км.	1	
64.	Освоение поворотов переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	1	
65.	Совершенствование поворотов переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	1	
66.	Прохождение дистанции 3 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	1	

67.	<b>Спортивные игры (Волейбол).</b> Ознакомление с историей волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Инструктаж по ТБ.	1	
68.	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	
69.	Совершенствование ходьбы, бега и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	
70.	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	1	
71.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1	
72.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игра в мини-волейбол.	1	
73.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	1	
74.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
75.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	
76.	<b>Спортивные игры (Футбол).</b> Ознакомление с историей футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Инструктаж по ТБ.	1	
77.	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1	
78.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра в мини-футбол.	1	
79.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игра в мини-футбол.	1	
80.	Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.	1	
81.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	
82.	<b>Лёгкая атлетика.</b> Совершенствование техники высокого старта (от 10- до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б.	1	
83.	Совершенствование техники высокого старта (от 10-до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м). Встречная эстафета. <i>Правильная и неправильная осанка.</i> Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.	1	

84.	Совершенствование техники высокого старта (от 10- до 15м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Упражнения для укрепления мышц стопы.	1	
85.	Совершенствование техники высокого старта (от 10- до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м), финиширование. Зрение. Гимнастика для глаз.	1	
86.	Бег на результат (60м). специальные беговые упражнения. Психологические особенности возрастного развития.	1	
87.	Совершенствование техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. 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 (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м.	1	
88.	Совершенствование техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. 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 (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м.	1	
89.	Совершенствование техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов.	1	
90.	Совершенствование техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов. Зачёт	1	
91.	<b>Спортивные и народные игры.</b> Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий защиты. Учебные игры в футбол и лапту.	<b>1</b>	
92.	Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты. Лапта. «Выбей соперника», «Кто быстрее». Футбол.	1	
93.	Учебные игры в футбол и лапту с заданиями. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	1	
94.	Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование техники, тактики игры. Учебные игры в футбол и лапту.	1	
95.	Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты. Лапта. «Выбей соперника», «Кто быстрее». Футбол.	1	
96.	Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту.	1	
97.	Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту.	1	
98.	Учебные игры в футбол и лапту с заданиями. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.	1	
99.	Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту. Итоговый контроль.	1	
100.	Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту.	1	
101.	Учебные игры в футбол и лапту. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура.	1	
102.	Учебные игры в футбол и лапту. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	1	



## Календарно-тематическое планирование

### 6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведен ия
1	ТБ ИОТ 18, 19,20. История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх (Тульской области. РК №1	1	
2	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	1	
3	Скоростной бег до 50 м	1	
4	Бег на результат 60 м	1	
5	Высокий старт	1	
6	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	
7	Кроссовый бег. Бег 1200 м. Знаменитые легкоатлеты Тульской области.РК №2	1	
8	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	
9	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	
10	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	
11	ИОТ 23,24. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Спортивные виды спорта развивающиеся в Тульской области. РК № 3	1	
12	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
13	Повороты без мяча и с мячом	1	
14	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
15	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	
16	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	
17	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	

18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
19	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
20	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1	
21	Вырывание и выбивание мяча	1	
22	Игра по упрощенным правилам	1	
23	ИОТ № 21. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. История развития ГТО. РК №4	1	
24	ИОТ № 21 Построение и перестроение на месте.	1	
25	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1	
26	Два кувырка вперед слитно	1	
27	"мост" из положения стоя с помощью.	1	
28	Акробатическая комбинация. Развитие гимнастики в Тульской области. РК № 5	1	
29	Развитие спорта в Тульской области. РК №6. Опорный прыжок	1	
30	Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики).	1	
31	Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	1	
32		1	
33	<i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. <i>Девочки:</i> Разновысокие брусья. Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).	1	
34	ИОТ № 22. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.		
35	ИОТ № 22. Одновременный двухшажный ход. Развитие лыжного спорта в Тульской области. РК №7	1	
36	Одновременный бесшажный ход. Развитие лыжного спорта в Тульской области. РК №8	1	

37	Развитие лыжного спорта в Тульской области. РК №9. История развития Тульского спорта. РК №10. Подъём "ёлочкой"	1	
38		1	
39	Торможение и поворот упором	1	
40	Игры на лыжах	1	
41	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1	
42	ИОТ 23,24. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
43	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	
44	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	
45	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
46	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1	
47	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча	1	
48	ИОТ № 23,24. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
49	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	
50	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	
51	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	
52		1	
53	Игра по упрощённым правилам	1	
54	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1	
55	ИОТ № 23,24. Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	
56	Нижняя прямая подача	1	
57	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	1	
58	ИОТ 18, 19,20. Ускорение с высокого старта	1	
59	Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	
60	Бег на результат 60 м	1	
61	Скоростной бег до 50 м		
62	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	

63	Кроссовый бег.	1	
64	Бег 1200 м	1	
65	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1	
66	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	1	
67	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	
68	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	

## Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Дата провед ения
1	ТБ ИОТ 18,19,20. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Тульские спортсмены призёры и чемпионы олимпийских игр. РК №1	1	
2	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	
3	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	
4	Бег на результат 60 м	1	
5	Высокий старт	1	
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	
7	Кроссовый бег. Бег 1500 м	1	
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	
9	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	
10	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	
11	ТБ ИОТ 23,24. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Развитие баскетбола в Тульской области. РК №2	1	
12	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
13	Повороты без мяча и с мячом	1	
14	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
15	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1	
16	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	
17	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
19	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
20	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1	

21	Вырывание и выбивание мяча	1	
22	Игра по упрощенным правилам	1	
23	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.		
24	ИОТ 21. Построение и перестроение на месте. Развитие гимнастики в Тульской области. РК №3	1	
25	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1	
26	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1	
27	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)	1	
28	Акробатическая комбинация. Гимнасты Тульской области, призёры олимпийских игр. РК №5	1	
29		1	
30	Ритмическая гимнастика	1	
31	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1	
32	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	1	
33	<i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °	1	
		1	
34	Спортивная подготовка. ИОТ 22.		
35	Одновременный одношажный ход. Знаменитые лыжники Тульской области. РК № 6,7	1	
36		1	
37	Подъём в гору скользящим шагом. Знаменитые лыжники Тульской области. РК №8	1	

38	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	
39	Поворот на месте махом.	1	
40	Игры на лыжах	1	
41	Передвижение на лыжах до 4 км	1	

42	ИОТ 23,24. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
43	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1	
44	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	
45	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
46	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
47	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча	1	
48	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
49	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	
50	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	
51	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	
52	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	
53	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	
54	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Значение комплекса ГТО. РК№ 9.	1	
55	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	
56	Нижняя прямая подача	1	

57	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	
58	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м. Тульский легкоатлетический манеж- история. РК№10	1	
59	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	
60	Скоростной бег до 60 м	1	
61	Бег на результат 60 м	1	
62	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	
63	Кроссовый бег. Бег 1500 м	1	
64	Кроссовый бег. Бег 1500м на время	1	
65	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1	
66		1	
67		1	
68	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	



## Календарно-тематическое планирование

### 8 класс

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	Современные Олимпийские игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1	
2	Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения :бег на короткие дистанции (спринтерский бег). Низкий старт.	1	
3	Спринтерский бег от 70 до 80 м. Низкий старт. Элементы техники национальных видов спорта: игра «Русская лапта».	1	
4	Спринтерский бег до 70 м.Метание малого мяча с места по движущейся (катящейся) мишени. Эстафетный бег.	1	
5	Бег на короткие дистанции (спринтерский бег). Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега способом «прогнувшись».	1	
6	Бег на короткие дистанции 60 м. Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега способом «прогнувшись».Метание малого мяча в на дальность. Элементы техники национальных видов спорта: игра «Русская лапта».	1	
7	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».Метание малого мяча на дальность с разбега.Эстафетный бег.	1	
8	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег с преодолением препятствий. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.	1	
9	Гладкий равномерный бег на длинные, средние дистанции до 15-20 мин. Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	
10	Гладкий равномерный бег на длинные дистанции до 20 мин.Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	
11	Гладкий равномерный бег на длинные дистанции до 20 мин. Организаторские умения. Тестирование уровня физической подготовленности.	1	

12	Кроссовый бег. Подвижные игры и эстафеты. Организаторские умения. Тестирование уровня физической подготовленности.	1	
13	Бег 2000 м на результат. Игра «Русская лапта».	1	
14	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	
15	Требования к технике безопасности. Технические приемы. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Тактические действия индивидуальные.	1	
16	Технические приемы. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой). Тактические действия: групповые. Подвижные игры.	1	
17	Технические приемы. Броски одной рукой от головы в прыжке. Тактические действия: групповые, командные. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	
18	Технические приемы. Ведение мяча и с изменением скорости. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча при встречном движении. Броски одной рукой от головы в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Тактические действия: групповые, командные.	1	
18	Технические приемы. Ведение мяча и с изменением направления и скорости. Броски одной рукой от головы в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Штрафной бросок. Тактические действия: групповые, командные. Подвижные игры и эстафеты.	1	
20	Технические приемы. Броски мяча в корзину, стоя на месте и в движении. Тактические действия: индивидуальные, командные. Индивидуальная техника защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	
21	Технические приемы. Броски мяча в корзину стоя на месте, в движении в прыжке. Тактические действия: индивидуальные, командные. Личная опека.	1	
22	Технические приемы. Тактические действия: индивидуальные, групповые и командные. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.	1	
23	Технические приемы. Тактические действия: индивидуальные, групповые и командные. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	
24	Тактические действия: индивидуальные, групповые и командные. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	
25	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	1	

26	Требования к технике безопасности Технические приемы. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Удары с места (по катящемуся мячу).	1	
27	Технические приемы. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Удары с места (по катящемуся мячу). Тактические действия: групповые и индивидуальные.	1	
28	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).	1	
29	Требования к технике безопасности. Организующие команды и приемы. Висы и упоры.	1	
30	Организующие команды и приемы. Висы и упоры: упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1	
31	Организующие команды и приемы. Висы и упоры.	1	
32	Организующие команды и приемы. Висы и упоры. Организаторские умения. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.	1	
33	Организующие команды и приемы. Висы и упоры. Зачётная комбинация. Организаторские умения.	1	
34	Организующие команды и приемы. Висы и упоры: упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).		
35	Организующие команды и приемы. Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1	
36	Организующие команды и приемы. Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1	
37	Организующие команды и приемы. Зачётная комбинация на гимнастической перекладине (мальчики) на гимнастическом бревне (девочки). Организаторские умения.	1	
38	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика (девочки); элементы единоборств (мальчики).	1	
39	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика (девочки); элементы единоборств (мальчики).	1	
40	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Элементы единоборств (мальчики). Лазание по канату. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.	1	
41	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опускание и поднимание туловища за 1 мин - контроль. Гимнастическая полоса препятствий.	1	
42	Организующие команды и приемы. Акробатическая зачётная комбинация. Опорные прыжки. Организаторские умения.	1	
43	Организующие команды и приемы. Опорные прыжки. Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Лазание по канату в два приема.	1	
44	Организующие команды и приемы. Опорные прыжки. Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Лазание по гимнастической лестнице и канату. Гимнастическая полоса препятствий.	1	

45	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры при нарушениях центральной нервной системы.	1	
46	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры при нарушениях дыхания и кровообращения.	1	
47	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры при близорукости.	1	
48	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья и физической подготовленностью. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.		
49	Требования к технике безопасности. Одновременный одношажный ход.	1	
50	Одновременный одношажный ход.	1	
51	Коньковый ход. Игры, игровые упражнения на лыжах.	1	
52	Коньковый ход. Переход с одного способа на другой (прямой переход). Эстафета с передачей палок.	1	
53	Коньковый ход. Переход с одного способа на другой (прямой переход). Торможение боковым скольжением.	1	
54	Переход с одного способа на другой (прямой переход). Лыжная гонка на 1 км.	1	
55	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
56	Переход с одного способа на другой (прямой переход). Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
57	Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 3 км.	1	
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение боковым скольжением.	1	
59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение боковым скольжением.	1	
60	Переход с одного способа на другой (прямой переход). Лыжные гонки на 2 км. Организаторские умения.	1	
61	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	
62	Прикладно ориентированная физическая подготовка. Перелазанье на лыжах через препятствия.	1	
63	Прохождение дистанции до 4,5 км отрезками до 500-1000 м.	1	
64	Перелазание на лыжах через препятствия. Игры, игровые упражнения на площадке и на склоне.	1	
65	Прохождение дистанции 4,5 км. Перелазание на лыжах через препятствия. Игры.	1	
66	Лыжная гонки 3 км без учета времени. Организаторские умения.	1	
67	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой в спортивном зале.	1	
68	Требования к технике безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	
69	Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	1	
70	Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Эстафеты.	1	
71	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	

72	Тактические действия. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения.	1	
73	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	1	
74	Прямой нападающий удар.	1	
75	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача. Прямой нападающий удар.	1	
76	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Организаторские умения.	1	
77	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.Позиционное нападение с изменением позиций. Организаторские умения.	1	
78	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).	1	
79	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передач мяча, техники движений.	1	
80	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передач мяча, техники движений.	1	
81	Совершенствование техники ловли и передач мяча, техники движений.	1	
82	Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. Тактика свободного нападения.	1	
83	Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование индивидуальной техники защиты.	1	
84	Совершенствование тактики игры.	1	
85	Совершенствование тактики игры. Игра по упрощенным правилам гандбола. Организаторские умения.	1	
86	Комбинация из освоенных упражнений перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры. Игра по упрощенным правилам гандбола. Организаторские умения.	1	
87	Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам гандбола. Организаторские умения.	1	
88	Комплексная проверочная работа.	1	
89	Инструктаж по ТБ.Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	1	
90	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1x1м) с расстояния 12-12м.Прыжки в высоту.	1	
91	Метание малого мяча с места по движущейся (катящейся) мишени. Челночный бег.	1	
92	Прыжки в высоту разбега способом «перешагивание» на результат. Метание малого мяча.	1	
93	Спринтерский бег от 70 до 80 м. Низкий старт. Эстафетный бег.	1	
94	Бег на короткие дистанции 60м. Метание мяча на дальность.	1	

95	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега способом «прогнувшись». Гладкий равномерный бег на длинные дистанции до 20мин.	1	
96	Кроссовый бег. Прыжки в длину с разбега. Организаторские умения.	1	
97	Бег на 2000 м. Организаторские умения.	1	
98	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой на спортивной площадке.	1	
99	Технические приемы. Совершенствование техники ведения мяча, ударов по воротам, перемещений, владения мячом. Тактические действия: групповые и индивидуальные. Индивидуальная техника защиты.	1	
100	Специальные упражнения и технические действия без мяча. Технические приемы. Тактические действия: групповые и индивидуальные. Индивидуальная техника защиты.	1	
101	Технические приемы. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Тактические действия: групповые и индивидуальные.	1	
102	Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Игры по упрощенным правилам. Прикладном ориентированная физическая подготовка. Организаторские умения.	1	

## Календарно - тематическое планирование

9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	1	
2	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1	
3	Скоростной бег до 70 м	1	
4	Бег на результат 60 м	1	
5	Высокий старт	1	
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	
7	Кроссовый бег. Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1	
8	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	
9	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м). Метание малого мяча на дальность	1	
10	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	
11	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
12	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	
13	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	
14	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	
15	Прием мяча отраженного сеткой	1	
16	Отбивание кулаком через сетку	1	
17	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	
18	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	
19	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1	
20	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1	
21	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	
22		1	

23	Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	
24	Построение и перестроение на месте.	1	
25	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	1	
26	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики)."Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	1	
27	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	1	
28	Акробатическая комбинация	1	
29	Ритмическая гимнастика	1	
30	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1	
31	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	1	
32	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	1	
33	<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.	1	
34	Восстановительный массаж	1	
35	Попеременный четырехшажный ход	1	
36	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	
37	Преодоление контруклонов	1	



38	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	
39	Передвижение на лыжах до 5 км	1	
40	Передвижение на лыжах до 5 км	1	
41	Передвижение на лыжах до 5 км	1	

42	2.58	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	
43	2.59	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	
44	2.60	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	
45	2.61	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1	
46	2.62	Прием мяча отраженного сеткой. Отбивание кулаком через сетку	1	
47	2.63	Игра по упрощённым правилам	1	
48	2.64	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
49	2.65	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
50	2.66	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием.	1	
51	2.67	Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Штрафной бросок.	1	
52	2.68	Вырывание и выбивание мяча.	1	
53	2.69	Игра по упрощенным правилам	1	
54	1.5	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом	1	
55	2.70	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием.	1	
56	2.71	Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Штрафной бросок.	1	
57	2.72	Вырывание и выбивание мяча	1	
58	2.73	Низкий старт до 30 м	1	
59	2.74	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1	
60	2.75	Скоростной бег до 70 м	1	
61	2.76	Бег на результат 60 м	1	
62	2.77	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	

63	2.78	Кроссовый бег	1	
64	2.78	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1	
65	2.79	Челночный бег	1	
66	2.80	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	1	
67	2.81	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1	
68	2.82	Метание малого мяча на дальность	1	