

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа имени полного кавалера ордена Славы Петра Васильевича Кравцова  
с. Старопохвистнево муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена  
на заседании МО  
протокол № 1  
«27» августа 2019 г.

Проверена:  
Заместитель директора по УВР  
Алекс Р.Р. Акимова  
«30» августа 2019 г.

Утверждена:  
Директор школы Торик  
С.Н. Поручикова  
приказ № 59/20 -од от 30 августа 2019 г.



## Рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса

Составлена учителем:

Власова О.Н. Швец Власов А.А. У  
ф.и.о., подпись

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.12г.;
2. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 №1644, от 31 декабря 2015 г. N 1577);
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2010г. №189 (в редакции от 25.12.2013, 24 ноября 2015 г.);
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;
5. Письмо Минобрнауки России от 20.07.2015 г. № 09-1774 «О направлении учебно-методических материалов» (по физической культуре);
6. Письмо Минобрнауки России от 18.06.2015 №НТ-670/08 «Методические рекомендации по организации самоподготовки учащихся при осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
7. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, входит в специальный государственный реестр примерных основных образовательных программ, размещена на официальном сайте <http://fgosreestr.ru>).
8. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ им. П.В. Кравцова с.Старопохвистнево (утверждена приказом №58-од от 31.08.15 г., в редакции приказа 41/7-од от 31.08.16, в редакции приказа 59/22-од от 30.08.19);
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич (М.: Просвещение, 2016г.)

Предметом обучения физической культуре в 5-9 классе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся 5-9 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

\* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

\*совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

\*формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

\*развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

\*обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В учебном плане школы «Физическая культура» изучается в 5 классе два часа в неделю (68 часов в год), в 6-9 классах по три часа в неделю (102 часа в год). Общий объём учебного времени составляет 476 часов.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Базовым результатом образования в области физической культуры в 5-7 классе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества,

в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

#### **1.2.4. Метапредметные результаты освоения программы**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

##### **Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении физической культуры обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения физической культуры обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

##### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
  - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
  - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
  - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлектировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выразить свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

#### **Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;

- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей программой.

### **1. Знания о физической культуре**

**5 класс – 3 ч.**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.

Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значения для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

### **2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3 ч.**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

### 3. Физическое совершенствование. (62ч),

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность.

##### Легкая атлетика (12ч).

История лёгкой атлетики. **Беговые упражнения:** *Овладение техникой спринтерского бега:* Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. *Овладение техникой длительного бега:* Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. **Прыжковые упражнения:** прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»; *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* **Метание малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

##### Кроссовая подготовка (4 ч).

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

##### Спортивные игры (30 ч).

**Футбол.** История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Ведение** мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Баскетбол.** История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

**Освоение ловли и передачи мяча.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощенным правилам мини- волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (6:0) без изменений позиций игроков

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

### Гимнастика (12 ч)

**История гимнастики.** Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений.

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

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

#### Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися, поднимание прямых ног в вися.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

#### Освоение опорных прыжков.

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см)

#### Освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках

#### Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. **Лазанье** по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

#### **Лыжная подготовка(10ч)**

История лыжного спорта. Правила техника безопасности. Подбор лыжного инвентаря. Способы передвижения на лыжах.

Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3,5 км.

Одновременный бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах. Подъем «полуелочкой», «елочкой».

Торможение «плугом», упором. Передвижение на лыжах 2 км., 3 км.

#### **Прикладно -ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)**

Прикладно -ориентированная физическая подготовка. Техника лазанье спиной по гимнастической стенке. Лазание по канату. Техника лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

#### **6 класс**

#### **1.Знания о физической культуре (3 ч).**

#### **История физической культуры.**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

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

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

### **Физическая культура человека.**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

## **2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3 ч.**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

## **3.Физическое совершенствование (96 ч).**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).**

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Легкая атлетика (20 ч).**

История лёгкой атлетики. **Беговые упражнения:** *Овладение техникой спринтерского бега:* Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Прыжковые упражнения.** Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. **Метание.** Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 5-6 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1 м) с расстояния 8-10 м.

#### **Кроссовая подготовка(6 ч).**

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 1200м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

## Спортивные игры (60ч).

**Футбол.** История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Ведение** мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Баскетбол.** История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

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

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощённым правилам мини- волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (6:0) без изменений позиций игроков

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

**Гимнастика (10 ч)**

**История гимнастики.** Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Освоение опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см)

Освоение акробатических упражнений.

Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью.

**Лазанье** по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

**Прикладно -ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)**

Прикладно -ориентированная физическая подготовка. Техника лазанье спиной по гимнастической стенке. Лазание по канату. Техника лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

## 7 класс

### 1.Знания о физической культуре (3 ч).

**История физической культуры.** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

### 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3 ч.

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Самонаблюдение и самоконтроль.

### 3.Физическое совершенствование (96 ч)

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### **Легкая атлетика (20 ч).**

История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. **Беговые упражнения:**

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.

Совершенствование- бег на результат 60м

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность отскока от стены с места с шага, с двух шагов, с трёх шагов.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1на 1 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов.

##### **Кроссовая подготовка(6 ч).**

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 1500м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

## Спортивные игры (60 ч).

**Футбол.** История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Ведение** мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Баскетбол.** История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

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

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении ( после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Игра по правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

**Волейбол.** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощенным правилам мини- волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение с изменением позиций игроков

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

### **Гимнастика (10 ч)**

**История гимнастики.** Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений.

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

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на н\ж.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см)

Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

**Лазанье** по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

### **Прикладно -ориентированная физкультурная деятельность ( в процессе уроков)**

#### **Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.**

Техника преодоления препятствий прыжковым бегом. Техника кроссового бега. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.

Общефизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности.

#### **5-7 классы. Упражнения общеразвивающей направленности (в содержании соответствующих разделов программы в процессе уроков).**

Общефизическая подготовка.

## **8 класс**

### **1.Знания о физической культуре (3 ч).**

#### **История физической культуры**

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, задачи, содержание и формы организации.

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

Спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Адаптивная физическая культура.

**Физическая культура человека.** Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж его роль и значение в укреплении здоровья человека.

### **2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3 ч**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Планирование занятий физической культурой. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий физической культурой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

### **3.Физическое совершенствование (96 ч)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

### **Легкая атлетика (20 ч).**

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.

Совершенствование- бег на результат 60-100 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11- 13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1 м) с расстояния девушки 12-14 м, юноши – до 16м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.

### **Кроссовая подготовка (6 ч).**

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 2000м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

### **Спортивные игры (60 ч).**

**Футбол.** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры

**Баскетбол.**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

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

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении ( после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

**Волейбол.**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

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

Игра по упрощенным правилам волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

**Гимнастика (10 ч)**

Освоение строевых упражнений.

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

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями (3- 5кг), тренажёрами, эспандерами, девочки — с обручами, большим мячом, палками, тренажёрами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Девочки: висы и упоры

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см)

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90<sup>0</sup>(конь в ширину, высота 110 см)

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазанье по канату. Шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание.

**Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладно- ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

## 9 класс

### 1.Знания о физической культуре (3 ч).

#### **История физической культуры**

Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

Спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3 ч.

### **Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.**

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## 3. Физическое совершенствование (96 ч)

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Легкая атлетика (20 ч).**

Овладение техникой спринтерского бега. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Совершенствование бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1) с расстояния юн.- до 18 м. дев. –до 12-14 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.

#### **Кроссовая подготовка (6 ч).**

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 2000 м 1500м. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности. Минутный бег, эстафеты. Эстафетный бег.

#### **Спортивные игры (60 ч).**

**Футбол.** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры

### **Баскетбол.**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

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

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении ( после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом ( 3:2).

Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

### **Волейбол.**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Игра по упрощённым правилам волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение организаторскими способностями.

### **Гимнастика (10ч)**

Освоение строевых упражнений.

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Девочки: из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115 см).

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

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки :равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Развитие координационных способностей

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладно- ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

**8-9 классы. Упражнения общеразвивающей направленности (в содержании соответствующих разделов программы в процессе уроков).**

Общефизическая подготовка.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАССА

№ П/П	Тема и организационная форма проведения	Кол -во уроков	Планируемые результаты			Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Дата проведения урока
			метапредметные	предметные	личностные		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>					
1	Спортивная форма, обувь. Правила поведения в спортзале и на спортивной площадке. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения.		Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	<b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека	
2	Техника высокого старта на дистанции 30 м. Бег 30 метров с высокого старта		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности выполнения тестовых заданий. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации.	
3	Техника бега на 60 метров с высокого старта.						
4	<b>Бег на 60 метров с высокого старта. (норматив ГТО)</b>						
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».						
6	<b>Бег на дистанции до 1500 метров, или 2000метров (норматив ГТО)</b>						
7	Техника прыжка в длину с места						

8	<b>Прыжок в длину с места (норматив ГТО)</b>						
9	Техника метания мяча						
10	<b>Метание мяча (150гр.) на дальность (норматив ГТО)</b>						
	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>					
11	Правила техники безопасности.						
12	История волейбола. Основные правила игры в волейбол.		Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Описывать</b> технику приема и передачи мяча. <b>Осваивать</b> технику приема и передачи мяча двумя руками от груди. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	
13	Стойки и перемещения игрока в волейболе.						
14	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.						
15	Техника передачи мяча сверху. Передача мяча сверху двумя руками на месте.						
16	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Техника приема мяча снизу.						
17	Прием мяча снизу в парах. Техника нижней прямой подачи в парах						
18	Нижняя прямая подача мяча через сетку с 3-6 метров. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.						
19	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.						
20	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол по упрощенным правилам						
	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>					
21	Правила техники безопасности.						
22	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.						
23	Стойки и перемещения игрока. Остановка		Общение и	Взаимодействие со	Проявление положительных	<b>Общаться и</b>	

	двумя шагами и прыжком.		взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	<b>взаимодействовать</b> в игровой деятельности.				
24	Комбинация из освоенных элементов. Ловля и передача мяча в парах на месте									
25	Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении									
26	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении.									
27	Броски одной рукой от плеча с места.									
28	Броски в кольцо с места и в движении									
29	Игра в баскетбол по упрощенным правилам									
30	Игра в баскетбол по упрощенным правилам									
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>					Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в деятельности. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой <b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций
31	Правила техника безопасности. Подбор лыжного инвентаря.									
32	Попеременный двухшажный ход									
33	Попеременный двухшажный ход									
34	Прохождение дистанции 3,5 км.									
35	Одновременный бесшажный ход									
36	Одновременный бесшажный ход									
37	Передвижение на лыжах									
38	Подъем «полуелочкой», «елочкой»									
39	Торможение «плугом», упором									
40	<b>Передвижение на лыжах 2 км., 3 км. (норматив ГТО)</b>									

					разученными способами передвижения.	
	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>				
41	Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Строевые упражнения на месте и в движении.					
42	<b>Наклон вперед с прямыми ногами (норматив ГТО)</b>					
43	<b>Подтягивание на высокой и низкой перекладине (норматив ГТО)</b>					
44	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках					
45	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках					
46	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования.					
47	Прыжки через скакалку. Лазание по канату, гимнастической лестнице.					
48	Опорный прыжок					
49	Опорный прыжок					
50	<b>Ознакомление с техникой безопасности стрельбы из пневматической винтовки (норматив ГТО)</b>					
51	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека.					
52	<b>Техника безопасности при сдаче норматива плавание 50 м. (норматив ГТО)</b>					

	<b>Футбол</b>	<b>10</b>					
53	Правила техники безопасности. Основные правила игры в футбол.						
54	Стойки и перемещения игрока						
55	Стойки и перемещения игрока.						
56	Ведение мяча по прямой, удар по воротам						
57	Ведение мяча змейкой, удар по воротам						
58	Техника остановки катящегося мяча подошвой.						
59	Техника остановки катящегося мяча подошвой.						
60	Техника остановки катящегося мяча подошвой						
61	Игра в футбол по упрощенным правилам						
62	Игра в футбол по упрощенным правилам.						
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>					
63	Ходьба, бег с изменением направления						
64	Челночный бег 3*10 метров		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий,	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча, при прыжке в длину <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча и в прыжке в длину.	
65	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега						
66	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча, при	
67	Метание мяча на дальность						

68	Метание мяча на дальность ( <b>норматив ГТО</b> )		исправления.	учебных заданий,	целей.	прыжке в длину <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча и в прыжке в длину.	
----	---	--	--------------	------------------	--------	--	--

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАССА

№ П/П	Тема и организационная форма проведения	Кол -во уроков	Планируемые результаты			Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Дата проведения урока
			метапредметные	предметные	личностные		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>					
1	Спортивная форма, обувь. Правила поведения в спортзале и на спортивной площадке. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения.		Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	<b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека	
2	Техника высокого старта на дистанции 30 м.		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности выполнения тестовых заданий. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации.	
3	Бег 30 метров с высокого старта						
4	Техника бега на 60 метров с высокого старта						
5	<b>Бег на 60 метров с высокого старта (норматив ГТО)</b>						

6	<b>Бег на дистанции до 1500 метров, или 2000метров (норматив ГТО)</b>			устранения.						
7	Техника прыжка в длину с места									
8	<b>Прыжок в длину с места (норматив ГТО)</b>									
9	Техника метания мяча									
10	<b>Метание мяча (150гр.) на дальность (норматив ГТО)</b>									
	<b>Волейбол</b>	<b>16</b>								
11	Правила техники безопасности.		Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<p><b>Описывать</b> технику броска и ловли мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику броска и ловли мяча, передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>				
12	История волейбола. Основные правила игры в волейбол.									
13	Стойки и перемещения игрока в волейболе.									
14	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.									
15	Техника передачи мяча сверху.									
16	Передача мяча сверху двумя руками на месте.									
17	Техника приема мяча снизу.									
18	Прием мяча снизу в парах.									
19	Техника нижней прямой подачи в парах									
20	Нижняя прямая подача мяча через сетку с 3-6 метров									
21	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером									
22	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером									
23	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.						Общение и взаимодействие со	Взаимодействие со сверстниками по	Проявление положительных качеств личности и	<b>Общаться и взаимодействовать в</b>

24	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.		сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	правилам проведения подвижных игр и соревнований.	управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	игровой деятельности.	
25	Игра в волейбол по упрощенным правилам						
26	Контрольная игра в волейбол по упрощенным правилам						
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>					
27	Правила техники безопасности.		Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	<b>Общаться и взаимодействовать в</b> игровой деятельности.	
28	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.						
29	Стойки и перемещения игрока.						
30	Остановка двумя шагами и прыжком.						
31	Комбинация из освоенных элементов.						
32	Ловля и передача мяча в парах на месте						
33	Ловля и передача мяча в парах в движении.						
34	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.						
35	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении.						
36	Броски одной рукой от плеча с места.						
37	Броски в кольцо с места и в движении						
38	Игра в баскетбол по упрощенным правилам						
	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>					
39	Правила техники безопасности и страховки во время занятий.		Оценка красоты телосложения и	Представление физической культуры	Активное включение в общение и взаимодействие	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении	

40	Строевые упражнения на месте и в движении.		осанки, сравнение их с эталонными образцами.	как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	организуемых упражнений. <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для дыхательной гимнастики.					
41	<b>Наклон вперед с прямыми ногами (норматив ГТО)</b>										
42	<b>Подтягивание на высокой и низкой перекладине (норматив ГТО)</b>										
43	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках		Характеристика явления, объективная оценка.	Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений.					
44	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках										
45	Прыжки через скакалку										
46	Лазание по канату, гимнастической лестнице.										
47	Опорный прыжок										
48	Опорный прыжок										
49	<b>Ознакомление с техникой безопасности стрельбы из пневматической винтовки (норматив ГТО)</b>										
50	<b>Техника безопасности при сдаче норматива плавания 50 м. (норматив ГТО)</b>										
	<b>Футбол</b>	<b>4</b>									
51	Правила техники безопасности. Основные правила игры в футбол.						Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	
52	Стойки и перемещения игрока.										
53	Ведение мяча по прямой, удар по воротам										
54	Игра в футбол по упрощенным правилам.										

			дружбы и толерантности.				
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>					
55	Правила техника безопасности. Подбор лыжного инвентаря.		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	
56	Попеременный двухшажный ход						
57	Попеременный двухшажный ход						
58	Прохождение дистанции 3,5 км.						
59	Одновременный бесшажный ход						
60	Одновременный бесшажный ход						
61	Передвижение на лыжах						
62	Подъем «полуелочкой», «елочкой»						
63	Торможение «плугом», упором						
64	<b>Передвижение на лыжах 2 км., 3 км. (норматив ГТО)</b>						
	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>					
65	Техника передачи мяча сверху.		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	
66	Передача мяча сверху двумя руками на месте.						
67	Техника приема мяча снизу.						
68	Прием мяча снизу в парах.						
69	Техника нижней прямой подачи в парах						
70	Нижняя прямая подача мяча через сетку с 3-6 метров						
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером						
72	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.						

73	Игра в волейбол по упрощенным правилам					<b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	
74	Контрольная игра в волейбол по упрощенным правилам						
	<b>Баскетбол</b>	<b>18</b>					
75	Стойки и перемещения игрока.		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения  Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
76	Остановка двумя шагами и прыжком.						
77	Комбинация из освоенных элементов.						
78	Ловля и передача мяча в парах на месте						
79	Ловля и передача мяча в парах в движении.						
80	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитником на месте и в движении.						
81	Игра в баскетбол по упрощенным правилам						
82	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.						
83	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении.						
84	Ведение мяча с изменением направления и скорости.						
85	Игра в баскетбол по упрощенным правилам						
86	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.						
87	Ловля и передачи мяча в парах, в тройках, в квадрате, в круге						
88	Ловля и передачи мяча в парах, в тройках, в квадрате, в круге						
89	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам						

90	Броски одной рукой от плеча с места.				Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	
91	Броски в кольцо с места и в движении					
92	Игра в баскетбол по упрощенным правилам					
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>				
93	Ходьба, бег с изменением направления		Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
94	Ходьба, бег с изменением направления					
95	Челночный бег 3*10 метров					
96	Челночный бег 3*10 метров					
97	Бег на средние дистанции до 1000 метров					
98	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
99	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.					
100	бминутный бег					
101	Повторение изученного материала за год					
102	Повторение изученного материала за год					

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАССА

№ П/П	Тема и организационная форма проведения	Кол -во уроков	Планируемые результаты			Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Дата проведения урока
			метапредметные	предметные	личностные		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>					

1	Спортивная форма, обувь. Правила поведения в спортзале и на спортивной площадке. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения.		Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	<b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека	
2	Техника высокого старта на дистанции 30 м.		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности выполнения тестовых заданий. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации.	
3	Бег 30 метров с высокого старта						
4	Техника бега на 60 метров с высокого старта						
5	<b>Бег на 60 метров с высокого старта (норматив ГТО)</b>						
6	<b>Бег на дистанции до 1500 метров, или 2000метров (норматив ГТО)</b>						
7	Техника прыжка в длину с места						
8	<b>Прыжок в длину с места (норматив ГТО)</b>						
9	Техника метания мяча						
10	<b>Метание мяча (150гр.) на дальность (норматив ГТО)</b>						
	<b>Волейбол</b>	<b>16</b>					
11	Правила техники безопасности.		Характеристика явления, его объективная оценка	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в	<b>Описывать</b> технику броска и ловли мяча. <b>Осваивать</b> технику броска	
12	История волейбола. Основные правила игры в волейбол.						

13	Стойки и перемещения игрока в волейболе.		на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.	достижении поставленных целей.	и ловли мяча, передачи мяча двумя руками от груди. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	
14	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.						
15	Техника передачи мяча сверху.						
16	Передача мяча сверху двумя руками на месте.						
17	Техника приема мяча снизу.						
18	Прием мяча снизу в парах.						
19	Техника нижней прямой подачи в парах						
20	Нижняя прямая подача мяча через сетку с 3-6 метров						
21	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером						
22	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером						
23	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.		
24	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.						
25	Игра в волейбол по упрощенным правилам						
26	Контрольная игра в волейбол по упрощенным правилам						
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>					
27	Правила техники безопасности.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.		
28	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.						
29	Стойки и перемещения игрока.						
30	Остановка двумя шагами и прыжком.						

31	Комбинация из освоенных элементов.		взаимопомощи, дружбы и толерантности.				
32	Ловля и передача мяча в парах на месте						
33	Ловля и передача мяча в парах в движении.						
34	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.						
35	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении.						
36	Броски одной рукой от плеча с места.						
37	Броски в кольцо с места и в движении						
38	Игра в баскетбол по упрощенным правилам						
	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>					
39	Правила техники безопасности и страховки во время занятий.		Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для дыхательной гимнастики.	
40	Строевые упражнения на месте и в движении.						
41	<b>Наклон вперед с прямыми ногами (норматив ГТО)</b>						
42	<b>Подтягивание на высокой и низкой перекладине (норматив ГТО)</b>						
43	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках (мальчики: стойка на голове)		Характеристика явления, объективная оценка.	Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических	
44	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках (кувырок назад в полушпагат)						
45	Прыжки через скакалку						
46	Лазание по канату, гимнастической лестнице.						
47	Опорный прыжок						
48	Опорный прыжок						
49	<b>Ознакомление с техникой безопасности стрельбы из пневматической винтовки (норматив ГТО)</b>						

50	Техника безопасности при сдаче норматива плавание 50 м. (норматив ГТО)					упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений.	
	<b>Футбол</b>	<b>4</b>					
51	Правила техники безопасности. Основные правила игры в футбол.		Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	
52	Стойки и перемещения игрока.						
53	Ведение мяча по прямой, удар по воротам						
54	Игра в футбол по упрощенным правилам.						
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>					
55	Правила техника безопасности. Подбор лыжного инвентаря.		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Применять</b> правила	
56	Попеременный двухшажный ход						
57	Прохождение дистанции 3,5 км.						
58	Одновременный бесшажный ход						
59	Передвижение на лыжах						
60	Одновременный одношажный ход						
61	Игры на лыжах						
62	Подъем в гору скользящим шагом						
63	Поворот на месте махом						
64	<b>Передвижение на лыжах 2 км., 3 км.</b>						

	<b>(норматив ГТО)</b>					подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	
	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>					
65	Техника передачи мяча сверху.		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	
66	Передача мяча сверху двумя руками на месте.						
67	Техника приема мяча снизу.						
68	Прием мяча снизу в парах.						
69	Техника нижней прямой подачи в парах						
70	Нижняя прямая подача мяча через сетку с 3-6 метров						
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером						
72	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.						
73	Игра в волейбол по упрощенным правилам						
74	Контрольная игра в волейбол по упрощенным правилам						
	<b>Баскетбол</b>	<b>18</b>					
75	Стойки и перемещения игрока.		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой	
76	Остановка двумя шагами и прыжком.						
77	Комбинация из освоенных элементов.						
78	Ловля и передача мяча в парах на месте						
79	Ловля и передача мяча в парах в движении.						
80	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитником на месте и в движении.						
81	Игра в баскетбол по упрощенным правилам						

82	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.		оборудования.	сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований		деятельности.	
83	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении.						
84	Ведение мяча с изменением направления и скорости.						
85	Игра в баскетбол по упрощенным правилам						
86	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.						
87	Ловля и передачи мяча в парах, в тройках, в квадрате, в круге						
88	Ловля и передачи мяча в парах, в тройках, в квадрате, в круге						
89	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам						
90	Броски одной рукой от плеча с места.						
91	Броски в кольцо с места и в движении						
92	Игра в баскетбол по упрощенным правилам						
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>					
93	Ходьба, бег с изменением направления		Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы,	
94	Ходьба, бег с изменением направления						
95	Челночный бег 3*10 метров						
96	Челночный бег 3*10 метров						
97	Бег на средние дистанции до 1000 метров						
98	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега		Обнаружение ошибок при выполнении	Оказание посильной помощи и моральной	Проявление дисциплинированности,		
99	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.						

100	6минутный бег		учебных заданий, отбор способов их исправления	поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
101	Повторение изученного материала за год						
102	Повторение изученного материала за год						

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАССА

№ П/П	Тема и организационная форма проведения	Кол -во уроков	Планируемые результаты			Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Дата проведения урока
			метапредметные	предметные	личностные		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>					
1	Спортивная форма, обувь. Правила поведения в спортзале и на спортивной площадке. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения.		Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	<b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека	
2	Техника высокого старта на дистанции 30 м.		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности выполнения тестовых заданий. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации.	
3	Бег 30 метров с высокого старта						
4	Техника бега на 60 метров с высокого старта						
5	<b>Бег на 60 метров с высокого старта</b>						

	<b>(норматив ГТО)</b>			и способов их устранения.						
6	<b>Бег на дистанции до 2000 метров, или 3000метров (норматив ГТО)</b>									
7	Техника прыжка в длину с места									
8	<b>Прыжок в длину с места (норматив ГТО)</b>									
9	Техника метания мяча									
10	<b>Метание мяча (150гр.) на дальность (норматив ГТО)</b>									
	<b>Волейбол</b>	<b>16</b>								
11	Правила техники безопасности.		Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Описывать</b> технику броска и ловли мяча. <b>Осваивать</b> технику броска и ловли мяча, передачи мяча двумя руками от груди. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.				
12	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек									
13	Передача над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.									
14	Игра по упрощенным правилам									
15	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.									
16	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.									
17	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.									
18	Прием мяча, отраженного сеткой.									
19	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара									
20	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара									
21	Прямой нападающий удар при встречных передачах									

22	Дальнейшее обучение тактике игры						
23	Игра в нападение в зоне 3		Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	
24	Игра в нападение в зоне 3						
25	Игра в защите						
26	Игра в защите						
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>					
27	Правила техники безопасности.		Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	
28	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в баскетбол						
29	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча						
30	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча						
31	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Игра в баскетбол						
32	Броски одной и двумя руками в прыжке						
33	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата						
34	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей						
35	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей						
36	Закрепление тактики игры в игре баскетбол						
37	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.						

38	Игра в баскетбол						
	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>					
39	Правила техники безопасности и страховки во время занятий.		Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для дыхательной гимнастики.	
40	Строевые упражнения на месте и в движении.						
41	<b>Наклон вперед с прямыми ногами (норматив ГТО)</b>						
42	<b>Подтягивание на высокой и низкой перекладине (норматив ГТО)</b>						
43	Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках		Характеристика явления, объективная оценка.	Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений.	
44	Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад						
45	Прыжки через скакалку						
46	Лазание по канату, гимнастической лестнице.						
47	Опорный прыжок						
48	Опорный прыжок						
49	<b>Ознакомление с техникой безопасности стрельбы из пневматической винтовки (норматив ГТО)</b>						
50	<b>Техника безопасности при сдаче норматива плавание 50 м. (норматив ГТО)</b>						
	<b>Футбол</b>	<b>4</b>					
51	Правила техники безопасности.		Общение и	Взаимодействие со	Проявление положительных	<b>Общаться и</b>	

	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	<b>взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	
52	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба(по летящему мячу)						
53	Совершенствования техники ведения мяча						
54	Совершенствование техники ударов по воротам						
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>					
55	Правила техника безопасности. Подбор лыжного инвентаря.		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	
56	Попеременный двухшажный ход						
57	Прохождение дистанции 5 км.						
58	Одновременный бесшажный ход						
59	Передвижение на лыжах						
60	Одновременный одношажный ход						
61	Коньковый ход						
62	Подъем в гору скользящим шагом						
63	Поворот на месте махом						
64	<b>Передвижение на лыжах 3 км., 5 км. (норматив ГТО)</b>						
	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>					
65	Техника передачи мяча сверху.		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий,	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать	
66	Передача мяча сверху двумя руками на месте.						
67	Техника приема мяча снизу.						
68	Прием мяча снизу в парах.						

69	Техника нижней прямой подачи в парах			доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.		скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	
70	Нижняя прямая подача мяча через сетку с 3-6 метров						
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером						
72	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.						
73	Игра в волейбол по упрощенным правилам						
74	Контрольная игра в волейбол по упрощенным правилам						
	<b>Баскетбол</b>	<b>18</b>					
75	Нападение быстрым прорывом (3:2)		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения  Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
76	Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)						
77	Игра в баскетбол						
78	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в баскетбол						
79	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча						
80	Игра в баскетбол						
81	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча						
82	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Игра в баскетбол						
83	Броски одной и двумя руками в прыжке						
84	Игра в баскетбол						
85	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата						

86	Игра в баскетбол					
87	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей					
88	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей					
89	Игра в баскетбол					
90	Закрепление тактики игры в игре баскетбол				Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	
91	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.					
92	Игра в баскетбол					
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>				
93	Ходьба, бег с изменением направления		Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
94	Ходьба, бег с изменением направления					
95	Челночный бег 3*10 метров					
96	Челночный бег 3*10 метров					
97	Бег на средние дистанции до 1000 метров					
98	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега					
99	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
100	бминутный бег					
101	Повторение изученного материала за год					
102	Повторение изученного материала за год					

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАССА

№ П/П	Тема и организационная форма проведения	Кол -во уроков	Планируемые результаты			Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Дата проведения урока
			метапредметные	предметные	личностные		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>					
1	Спортивная форма, обувь. Правила поведения в спортзале и на спортивной площадке. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения.		Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	<b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека	
2	Техника высокого старта на дистанции 30 м.		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности выполнения тестовых заданий. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации.	
3	Бег 30 метров с высокого старта						
4	Техника бега на 60 метров с высокого старта						
5	<b>Бег на 60 метров с высокого старта (норматив ГТО)</b>						
6	<b>Бег на дистанции до 2000 метров, или 3000метров (норматив ГТО)</b>						
7	Техника прыжка в длину с места						
8	<b>Прыжок в длину с места (норматив</b>						

	ГТО)					
9	Техника метания мяча					
10	<b>Метание мяча (150гр.) на дальность (норматив ГТО)</b>					
	<b>Волейбол</b>	<b>16</b>				
11	Правила техники безопасности.		Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Описывать</b> технику броска и ловли мяча. <b>Осваивать</b> технику броска и ловли мяча, передачи мяча двумя руками от груди. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
12	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек					
13	Передача над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.					
14	Игра по упрощенным правилам					
15	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.					
16	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.					
17	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.					
18	Прием мяча, отраженного сеткой.					
19	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара					
20	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара					
21	Прямой нападающий удар при встречных передачах					
22	Дальнейшее обучение тактике игры					
23	Игра в нападение в зоне 3		Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.
24	Игра в нападение в зоне 3					
25	Игра в защите					
26	Игра в защите					

			дружбы и толерантности.				
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>					
27	Правила техники безопасности.		Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	
28	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в баскетбол						
29	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча						
30	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча						
31	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Игра в баскетбол						
32	Броски одной и двумя руками в прыжке						
33	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата						
34	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей						
35	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей						
36	Закрепление тактики игры в игре баскетбол						
37	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.						
38	Игра в баскетбол						
	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>					
39	Правила технике безопасности и страховки во время занятий.		Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для	
40	Строевые упражнения на месте и в движении.						
41	<b>Наклон вперед с прямыми ногами</b>						

	<b>(норматив ГТО)</b>			подготовки человека	взаимопомощи и сопереживания	дыхательной гимнастики.	
42	<b>Подтягивание на высокой и низкой перекладине (норматив ГТО)</b>						
43	Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках		Характеристика явления, объективная оценка.	Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений.	
44	Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад						
45	Прыжки через скакалку						
46	Лазание по канату, гимнастической лестнице.						
47	Опорный прыжок						
48	Опорный прыжок						
49	<b>Ознакомление с техникой безопасности стрельбы из пневматической винтовки (норматив ГТО)</b>						
50	<b>Техника безопасности при сдаче норматива плавание 50 м. (норматив ГТО)</b>						
	<b>Футбол</b>	<b>4</b>					
51	Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	
52	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба(по летящему мячу)						
53	Совершенствования техники ведения мяча						

54	Совершенствование техники ударов по воротам						
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>					
55	Правила техника безопасности. Подбор лыжного инвентаря.		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	
56	Попеременный двухшажный ход						
57	Прохождение дистанции 5 км.						
58	Одновременный бесшажный ход						
59	Передвижение на лыжах						
60	Одновременный одношажный ход						
61	Коньковый ход						
62	Подъем в гору скользящим шагом						
63	Поворот на месте махом						
64	<b>Передвижение на лыжах 3 км., 5 км. (норматив ГТО)</b>						
	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>					
65	Техника передачи мяча сверху.		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий	
66	Передача мяча сверху двумя руками на месте.						
67	Техника приема мяча снизу.						
68	Прием мяча снизу в парах.						
69	Техника нижней прямой подачи в парах						
70	Нижняя прямая подача мяча через сетку с 3-6 метров						
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером						
72	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.						
73	Игра в волейбол по упрощенным						

	правилам					лыжной подготовкой	
74	Контрольная игра в волейбол по упрощенным правилам						
	<b>Баскетбол</b>	<b>18</b>					
75	Нападение быстрым прорывом (3:2)		<p>Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.</p> <p>Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.</p>	<p>Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения</p> <p>Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований</p>	<p>Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>	
76	Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)						
77	Игра в баскетбол						
78	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в баскетбол						
79	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча						
80	Игра в баскетбол						
81	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча						
82	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Игра в баскетбол						
83	Броски одной и двумя руками в прыжке						
84	Игра в баскетбол						
85	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата						
86	Игра в баскетбол						
87	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей						
88	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей						
89	Игра в баскетбол						
90	Закрепление тактики игры в игре баскетбол				Проявление положительных качеств личности и		

91	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.				управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.		
92	Игра в баскетбол						
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>					
93	Ходьба, бег с изменением направления		Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p>	
94	Ходьба, бег с изменением направления						
95	Челночный бег 3*10 метров						
96	Челночный бег 3*10 метров						
97	Бег на средние дистанции до 1000 метров						
98	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>	
99	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.						
100	6минутный бег						
101	Повторение изученного материала за год						
102	Повторение изученного материала за год						