

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 15 имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева города Новокуйбышевска
городского округа Новокуйбышевск Самарской области
446206, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Дзержинского 23 "а", тел. 4-77-26

Принято
на педагогическом
совете
Протокол №_1
«30 » августа 2018 г.

«Проверено»
зам. директора по УР
 Коробова Е.В.

«Утверждаю»
директор ГБОУ ООШ № 15
г. Новокуйбышевска
 Осипов А.Н..
«31» августа 2018г.



Рабочая программа
по физической культуре на уровне
основного общего образования
(5-9 класс)

Автор составитель:
учитель физкультуры
Симоненко М.В.

2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.....	3-22
2. Содержание основного общего образования по учебному предмету.....	22-35
3. Тематическое планирование.....	36-65

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного

предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

*В результате изучения курса **Физическая культура 5 класса учащиеся***

Научатся:

в сфере предметных результатов

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать,

анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В результате изучения курса Физическая культура 6 класса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- понимать роль и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для

самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;

- проводить, организовывать мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- овладеть системой знаний по истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- определять тренирующее воздействие на организм занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,
- уметь использовать основы технических действий в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать и объективно соотносить с общепринятыми нормами и нормативами показатели своего физического развития;
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- бегать в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- проплыть 50 м;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- Выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч),

состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и вести дневник самонаблюдения.

в сфере метапредметных результатов:

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,
- 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;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- 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;
- понимать роль здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

в сфере личностных результатов

- знать о особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями;
- проводить и организовывать занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлять индивидуальные занятия в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы,

гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;
- уметь сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- выполнять учебный проект.

в сфере метапредметных результатов

- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- анализировать сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

в сфере личностных результатов

- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- формировать портфолио учебных достижений.
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

В результате изучения курса Физическая культура 7 класса учащиеся Научатся:

в сфере предметных результатов

- овладеть системой знаний о режиме дня и его основном содержании.
- проводить гимнастику для глаз и, включать ее в режим учебного дня и учебной недели;
- отбирать комплексы корригирующей физической культуры и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий;
- организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за динамикой развития своих

основных физических качеств; измерять резервы организма с помощью функциональных проб и определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации;
- использовать закаливающие процедуры, банные процедуры для профилактики заболеваний.

в сфере метапредметных результатов:

- планировать пути достижения целей осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
- выполнять после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;

- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) способностей и вести дневник самонаблюдения;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному

из видом спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

В результате изучения курса Физическая культура 8 класса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

в сфере метапредметных результатов:

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

в сфере личностных результатов

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

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

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

в сфере метапредметных результатов

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

в сфере личностных результатов

- узнать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- проявлять способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

В результате изучения курса Физическая культура 9 класса учащиеся

Научатся:
в сфере предметных результатов

- проводить комплексы адаптивной физической культуре и профессионально-прикладной физической подготовке;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- организовывать занятия с учетом знаний о возрастных особенностях организма и физической подготовленности;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;
- применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;
- выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении

- движениями и регуляции систем организма и физическую подготовленность;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

в сфере метапредметных результатов:

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- организовывать и проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

в сфере личностных результатов

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- вести дневник самонаблюдений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и

особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- выполнять проект;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

в сфере метапредметных результатов

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

в сфере личностных результатов

- узнать историю физической культуры своего народа: Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г как части наследия народов России, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- проявлять способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

5 класс

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

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

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

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 класс

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

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

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

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

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

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

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

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

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

8 класс

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

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

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

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

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

9 класс

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

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

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

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

5-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборств

7-9класс. Виды единоборств. Правила техники безопасности при занятиях.

Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Практическая часть

5 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

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

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

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

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

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

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

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

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

Волейбол.

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

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

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

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

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

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

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

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: 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 ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по

одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

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

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

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

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

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

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

Легкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

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

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

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

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

6 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

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

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

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

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

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

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

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

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

Волейбол.

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

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

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

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

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

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

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

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без владения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты

из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: 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 ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

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

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

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

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

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

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

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

Легкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

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

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

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

7 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

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

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

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

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

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

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

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

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

Волейбол.

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

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

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

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

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

удар.

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

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

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

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: 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 ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

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

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

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

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

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

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

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

Легкая атлетика.

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

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

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

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

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

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

Элементы единоборств

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

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

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

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

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

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

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

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

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

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

Волейбол.

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

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

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

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

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

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

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: 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 ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: **мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: **мальчики:** из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. **Девочки:** из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

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

Опорные прыжки: **мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

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

Легкая атлетика.

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

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

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

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

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

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

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

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

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

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

Элементы единоборств

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

9 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

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

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

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

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

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

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

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

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

Волейбол.

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

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

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

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

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

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

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

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

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: 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 ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики..

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

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

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

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

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

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

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

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Элементы единоборств

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

III. Тематическое планирование

Физкультура 5 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год.

№	Наименование раздела	Кол - во часов на изучение темы	Тема урока	Кол-во часов
1	Знание о физической культуре	1	Правила безопасности во время занятий физкультурой и гигиенические требования. Режим дня и его основное содержание и правила планирования.	1
2	Легкая атлетика	14	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Беговые упражнения.	1
			Высокий старт, низкий старт. Финиширование.	1
			Старт из различных положений. Бег 30м.	1
			Техника выполнения низкого старта. Кроссовый бег.	1
			Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
			Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов.	2
			Метание малого мяча с двух бросковых шагов. Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	1
			Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Челночный бег 3х10м	2
			Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	1
			Подтягивание (м) и подъем туловища (д). Развитие скоростно-силовых качеств.	1
			Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
			Равномерный бег до 15 мин. Спортивные игры.	1
3	Знания о физической культуре	1	Правила безопасности во время занятий баскетболом.	1
4	Спортивные игры. Баскетбол.	14	Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей.	2

		Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Повороты без мяча и с мячом на месте. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Правила игры в баскетбол.	2
		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами и прыжком. После ведения по сигналу и самостоятельно. Передача мяч двумя руками от груди в движении . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1
		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Техника выполнения передачи и ловли мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с отскоком от стены.	1
		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Терминология баскетбола.	1
		Остановка шагом и прыжком, повороты на месте вперед и назад. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	2
		Передача мяча двумя руками от груди ,от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча в парах .Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.	1
		Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с места, стоя сбоку от кольца. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Игра 2х2. Терминология баскетбола.	2
		Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Развитие координационных способностей. Игра 2х2.	1
		Ведение мяча с изменением	1

			скорости и высоты отскока. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2., 3х3.	
5	Знания о физической культуре.	1	Правила безопасности во время занятия гимнастикой с элементами акробатики. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
6	Способы физкультурной деятельности.	1	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1
7	Гимнастика с основами акробатики.	13	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Висы и равновесие. Висы лежа, висы присев. Развитие силовых качеств.	1
			Перестроение в колонну по одному в колонну по четыре дробление и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Подтягивание из положения вис (м), подтягивание из положения вис лежа (д). Передвижение по наклонной ограниченной площадке.	2
			Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой, с маховыми движениями ног, с подскоками.	1
			Акробатические упражнения: перекат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед, два кувырка вперед слитно (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (учет).	2
			Акробатические упражнения: перекат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев. Наклон вперед из положения сидя (учет).	2
			Акробатические упражнения: перекат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев, «мост» из положения лежа. Подъем туловища из положения лежа (учет)	2
			Акробатические упражнения: два	2

			кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках в упор присев, «мост» из положения лежа. Развитие скоростно-силовых координационных способностей.	
			Два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках, «мост» из положения лежа, сед, упор лежа, упор присев, прыжок прогнувшись (учет).	1
8	Способы физкультурной деятельности	1	Помощь и страховка, демонстрация упражнений. Правила соревнований.	1
9	Знания о физической культуре	1	Правила техники безопасности во время лыжной подготовки. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1
10	Лыжная подготовка	16	Самостоятельное передвижение по дистанции. Виды лыжного спорта.	1
			Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Равномерное прохождение дистанции до 2-х км.	2
			Попеременный двухшажный ход, торможение способом «плуг». Игры на лыжах.	2
			Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, торможение упором, подъем способом «лесенка».	2
			Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции от 2-х км до 3-х км.	1
			Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции от 2-х км до 3-х км.	1
			Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Эстафета с передачей палочки.	2
			Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход без палок. Подъем способом «елочка».	2
			Согласованность движений рук и ног при выполнении попеременного двухшажного хода. Учет: 2км (д), 3км (м).	1
			Развитие выносливости (прохождение дистанции 3км).	2

			Игры, эстафеты.	
11	Знания о физической культуре	1	Правила безопасности во время занятий волейболом. Олимпийские игры древности и современности.	1
12	Спортивная игра. Волейбол.	17	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте.	2
			Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед.	2
			Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу 2-мя руками на месте.	2
			Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед (р). Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах.	1
			Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача.	2
			Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками у стены (р). Игра по упрощенным правилам.	1
			Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками над собой (р). Нижняя прямая подача.	1
			Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах.	2
			Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах. Нижняя прямая подача.	1
			Многочисленный прием мяча снизу перед собой стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.	1
			Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
			Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
13	Способы физической деятельности.	1	Оценка эффективности занятий физкультурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
14	Знания о физической культуре.	1	Техника безопасности на занятиях физической культурой.	1
15	Легкая атлетика.	19	Высокий и низкий старт,	1

			эстафетный бег.	
			Подтягивание (м) и упражнение на пресс (д) (р). Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
			Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
			Прыжок в длину с места (р). Развитие скоростно – силовых качеств.	1
			Бег на 30м (р). Прыжок в длину с разбега.	1
			Бег на 60м (р). Прыжок в длину с разбега.	1
			Челночный бег 3х10м.	1
			Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Метание на результат. Кроссовая подготовка.	2
			Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов.	3
			Техника длительного бега в равномерном темпе до 10-12мин.	1
			Кроссовая подготовка. Бег на 300м.	1
			Спортивные игры .Развитие выносливости.	1
			Кроссовая подготовка. Бег на 1000м	1
			Эстафетный бег.	1
			Веселые старты. Подведение итогов года.	2

Физкультура 6 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год.

№	Наименование раздела	Кол - во часов на изучение темы	Тема урока	Кол-во часов
1	Знание о физической культуре	1	Правила безопасности во время занятий физкультурой и гигиенические требования. Режим дня и его основное содержание и правила планирования.	1
2	Легкая атлетика	14	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Беговые упражнения.	1
			Высокий старт, низкий старт. Финиширование.	1
			Старт из различных положений. Бег 30м.	1
			Техника выполнения низкого старта. Кроссовый бег.	1
			Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
			Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов.	2
			Метание малого мяча с двух бросковых шагов. Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	1
			Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Челночный бег 3х10м	2
			Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	1
			Подтягивание (м) и подъем туловища (д). Развитие скоростно-силовых качеств.	1
			Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
			Равномерный бег до 15 мин. Спортивные игры.	1
3	Знания о физической культуре	1	Правила безопасности во время занятий баскетболом.	1
4	Спортивные игры. Баскетбол.	14	Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей.	2
			Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и	2

			<p>скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Повороты без мяча и с мячом на месте. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Правила игры в баскетбол.</p>	
			<p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами и прыжком. После ведения по сигналу и самостоятельно. Передача мяч двумя руками от груди в движении . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.</p>	1
			<p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Техника выполнения передачи и ловли мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с отскоком от стены.</p>	1
			<p>Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Терминология баскетбола.</p>	1
			<p>Остановка шагом и прыжком, повороты на месте вперед и назад. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.</p>	2
			<p>Передача мяча двумя руками от груди ,от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча в парах .Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.</p>	1
			<p>Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с места, стоя сбоку от кольца. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Игра 2х2. Терминология баскетбола.</p>	2
			<p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Развитие координационных способностей. Игра 2х2.</p>	1
			<p>Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Штрафной бросок. Бросок мяча</p>	1

			одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2x2., 3x3.	
5	Знания о физической культуре.	1	Правила безопасности во время занятия гимнастикой с элементами акробатики. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
6	Способы физкультурной деятельности.	1	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1
7	Гимнастика с основами акробатики.	13	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Висы и равновесие. Висы лежа, висы присев. Развитие силовых качеств.	1
			Перестроение в колонну по одному в колонну по четыре дробление и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Подтягивание из положения вис (м), подтягивание из положения вис лежа (д). Передвижение по наклонной ограниченной площадке.	2
			Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой, с маховыми движениями ног, с подскоками.	1
			Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед, два кувырка вперед слитно (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (учет).	2
			Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев. Наклон вперед из положения сидя (учет).	2
			Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев, «мост» из положения лежа. Подъем туловища из положения лежа (учет)	2
			Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках в упор присев, «мост»	2

			из положения лежа. Развитие скоростно-силовых координационных способностей.	
			Два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках, «мост» из положения лежа, сед, упор лежа, упор присев, прыжок прогнувшись (учет).	1
8	Способы физкультурной деятельности	1	Помощь и страховка, демонстрация упражнений. Правила соревнований.	1
9	Знания о физической культуре	1	Правила техники безопасности во время лыжной подготовки. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1
10	Лыжная подготовка	16	Самостоятельное передвижение по дистанции. Виды лыжного спорта.	1
			Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Равномерное прохождение дистанции до 2-х км.	2
			Попеременный двухшажный ход, торможение способом «плуг». Игры на лыжах.	2
			Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, торможение упором, подъем способом «лесенка».	2
			Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции от 2-х км до 3-х км.	1
			Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции от 2-х км до 3-х км.	1
			Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Эстафета с передачей палочки.	2
			Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход без палок. Подъем способом «елочка».	2
			Согласованность движений рук и ног при выполнении попеременного двухшажного хода. Учет: 2км (д), 3км (м).	1
			Развитие выносливости (прохождение дистанции 3км). Игры, эстафеты.	2
11	Знания о физической	1	Правила безопасности во время	1

	культуре		занятий волейболом. Олимпийские игры древности и современности.	
12	Спортивная игра. Волейбол.	17	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте.	2
			Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед.	2
			Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу 2-мя руками на месте.	2
			Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед (р). Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах.	1
			Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача.	2
			Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками у стены (р). Игра по упрощенным правилам.	1
			Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками над собой (р). Нижняя прямая подача.	1
			Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах.	2
			Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах. Нижняя прямая подача.	1
			Многочесный прием мяча снизу перед собой стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.	1
			Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
			Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
13	Способы физической деятельности.	1	Оценка эффективности занятий физкультурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
14	Знания о физической культуре.	1	Техника безопасности на занятиях физической культурой.	1
15	Легкая атлетика.	19	Высокий и низкий старт, эстафетный бег.	1
			Подтягивание (м) и упражнение на	1

			пресс (д) (р). Метание малого мяча в горизонтальную цель.	
			Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
			Прыжок в длину с места (р). Развитие скоростно – силовых качеств.	1
			Бег на 30м (р). Прыжок в длину с разбега.	1
			Бег на 60м (р). Прыжок в длину с разбега.	1
			Челночный бег 3х10м.	1
			Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Метание на результат. Кроссовая подготовка.	2
			Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов.	3
			Техника длительного бега в равномерном темпе до 10-12мин.	1
			Кроссовая подготовка. Бег на 300м.	1
			Спортивные игры .Развитие выносливости.	1
			Кроссовая подготовка. Бег на 1000м	1
			Эстафетный бег.	1
			Веселые старты. Подведение итогов года.	2

Физкультура 7 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год.

№	Наименование раздела	Кол - во часов на изучение темы	Тема урока	Кол-во часов
1	Знание о физической культуре	1	Правила безопасности во время занятий физкультурой и гигиенические требования. Режим дня и его основное содержание и правила планирования.	1
2	Легкая атлетика	14	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Беговые упражнения.	1
			Высокий старт, низкий старт. Финиширование.	1
			Старт из различных положений. Бег 30м.	1
			Техника выполнения низкого старта. Кроссовый бег.	1
			Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
			Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов.	2
			Метание малого мяча с двух бросковых шагов. Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	1
			Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Челночный бег 3х10м	2
			Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	1
			Подтягивание (м) и подъем туловища (д). Развитие скоростно-силовых качеств.	1
			Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
			Равномерный бег до 15 мин. Спортивные игры.	1
3	Знания о физической культуре	1	Правила безопасности во время занятий баскетболом.	1
4	Спортивные игры. Баскетбол.	14	Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей.	2
			Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и	2

			<p>скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Повороты без мяча и с мячом на месте. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Правила игры в баскетбол.</p>	
			<p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами и прыжком. После ведения по сигналу и самостоятельно. Передача мяч двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.</p>	1
			<p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Техника выполнения передачи и ловли мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с отскоком от стены.</p>	1
			<p>Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Терминология баскетбола.</p>	1
			<p>Остановка шагом и прыжком, повороты на месте вперед и назад. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.</p>	2
			<p>Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.</p>	1
			<p>Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с места, стоя сбоку от кольца. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Игра 2х2. Терминология баскетбола.</p>	2
			<p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Развитие координационных способностей. Игра 2х2.</p>	1
			<p>Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Штрафной бросок. Бросок мяча</p>	1

			одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2x2., 3x3.	
5	Знания о физической культуре.	1	Правила безопасности во время занятия гимнастикой с элементами акробатики. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
6	Способы физкультурной деятельности.	1	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1
7	Гимнастика с основами акробатики.	13	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Висы и равновесие. Висы лежа, висы присев. Развитие силовых качеств.	1
			Перестроение в колонну по одному в колонну по четыре дробление и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Подтягивание из положения вис (м), подтягивание из положения вис лежа (д). Передвижение по наклонной ограниченной площадке.	2
			Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой, с маховыми движениями ног, с подскоками.	1
			Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед, два кувырка вперед слитно (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (учет).	2
			Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев. Наклон вперед из положения сидя (учет).	2
			Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев, «мост» из положения лежа. Подъем туловища из положения лежа (учет)	2
			Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках в упор присев, «мост»	2

			из положения лежа. Развитие скоростно-силовых координационных способностей.	
			Два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках, «мост» из положения лежа, сед, упор лежа, упор присев, прыжок прогнувшись (учет).	1
8	Способы физкультурной деятельности	1	Помощь и страховка, демонстрация упражнений. Правила соревнований.	1
9	Знания о физической культуре	1	Правила техники безопасности во время лыжной подготовки. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1
10	Лыжная подготовка	16	Самостоятельное передвижение по дистанции. Виды лыжного спорта.	1
			Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Равномерное прохождение дистанции до 2-х км.	2
			Попеременный двухшажный ход, торможение способом «плуг». Игры на лыжах.	2
			Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, торможение упором, подъем способом «лесенка».	2
			Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции от 2-х км до 3-х км.	1
			Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции от 2-х км до 3-х км.	1
			Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Эстафета с передачей палочки.	2
			Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход без палок. Подъем способом «елочка».	2
			Согласованность движений рук и ног при выполнении попеременного двухшажного хода. Учет: 2км (д), 3км (м).	1
			Развитие выносливости (прохождение дистанции 3км). Игры, эстафеты.	2
11	Знания о физической	1	Правила безопасности во время	1

	культуре		занятий волейболом. Олимпийские игры древности и современности.	
12	Спортивная игра. Волейбол.	17	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте.	2
			Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед.	2
			Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу 2-мя руками на месте.	2
			Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед (р). Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах.	1
			Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача.	2
			Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками у стены (р). Игра по упрощенным правилам.	1
			Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками над собой (р). Нижняя прямая подача.	1
			Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах.	2
			Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах. Нижняя прямая подача.	1
			Многokратный прием мяча снизу перед собой стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.	1
			Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
			Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
13	Способы физической деятельности.	1	Оценка эффективности занятий физкультурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
14	Знания о физической культуре.	1	Техника безопасности на занятиях физической культурой.	1
15	Легкая атлетика.	19	Высокий и низкий старт, эстафетный бег.	1
			Подтягивание (м) и упражнение на	1

			пресс (д) (р). Метание малого мяча в горизонтальную цель.	
			Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
			Прыжок в длину с места (р). Развитие скоростно – силовых качеств.	1
			Бег на 30м (р). Прыжок в длину с разбега.	1
			Бег на 60м (р). Прыжок в длину с разбега.	1
			Челночный бег 3х10м.	1
			Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Метание на результат. Кроссовая подготовка.	2
			Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов.	3
			Техника длительного бега в равномерном темпе до 10-12мин.	1
			Кроссовая подготовка. Бег на 300м.	1
			Спортивные игры .Развитие выносливости.	1
			Кроссовая подготовка. Бег на 1000м	1
			Эстафетный бег.	1
			Веселые старты. Подведение итогов года.	2

Физкультура 8 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год.

№	Наименование раздела	Кол - во часов на изучение темы	Тема урока	Кол-во часов
1	Знание о физической культуре	1	Правила безопасности во время занятий физкультурой и гигиенические требования. Режим дня и его основное содержание и правила планирования.	1
2	Легкая атлетика	14	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Беговые упражнения.	1
			Высокий старт, низкий старт. Финиширование.	1
			Старт из различных положений. Бег 30м.	1
			Техника выполнения низкого старта. Кроссовый бег.	1
			Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
			Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов.	2
			Метание малого мяча с двух бросковых шагов. Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	1
			Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Челночный бег 3х10м	2
			Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	1
			Подтягивание (м) и подъем туловища (д). Развитие скоростно-силовых качеств.	1
			Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
			Равномерный бег до 15 мин. Спортивные игры.	1
3	Знания о физической культуре	1	Правила безопасности во время занятий баскетболом.	1
4	Спортивные игры. Баскетбол.	14	Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей.	2
			Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и	2

			<p>скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Повороты без мяча и с мячом на месте. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Правила игры в баскетбол.</p>	
			<p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами и прыжком. После ведения по сигналу и самостоятельно. Передача мяч двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.</p>	1
			<p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Техника выполнения передачи и ловли мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с отскоком от стены.</p>	1
			<p>Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Терминология баскетбола.</p>	1
			<p>Остановка шагом и прыжком, повороты на месте вперед и назад. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.</p>	2
			<p>Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.</p>	1
			<p>Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с места, стоя сбоку от кольца. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Игра 2х2. Терминология баскетбола.</p>	2
			<p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Развитие координационных способностей. Игра 2х2.</p>	1
			<p>Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Штрафной бросок. Бросок мяча</p>	1

			одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2., 3х3.	
5	Знания о физической культуре.	1	Правила безопасности во время занятия гимнастикой с элементами акробатики. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
6	Способы физкультурной деятельности.	1	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1
7	Гимнастика с основами акробатики.	13	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Висы и равновесие. Висы лежа, висы присев. Развитие силовых качеств.	1
			Перестроение в колонну по одному в колонну по четыре дробление и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Подтягивание из положения вис (м), подтягивание из положения вис лежа (д). Передвижение по наклонной ограниченной площадке.	2
			Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой, с маховыми движениями ног, с подскоками.	1
			Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед, два кувырка вперед слитно (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (учет).	2
			Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев. Наклон вперед из положения сидя (учет).	2
			Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев, «мост» из положения лежа. Подъем туловища из положения лежа (учет)	2
			Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках в упор присев, «мост»	2

			из положения лежа. Развитие скоростно-силовых координационных способностей.	
			Два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках, «мост» из положения лежа, сед, упор лежа, упор присев, прыжок прогнувшись (учет).	1
8	Способы физкультурной деятельности	1	Помощь и страховка, демонстрация упражнений. Правила соревнований.	1
9	Знания о физической культуре	1	Правила техники безопасности во время лыжной подготовки. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1
10	Лыжная подготовка	16	Самостоятельное передвижение по дистанции. Виды лыжного спорта.	1
			Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Равномерное прохождение дистанции до 2-х км.	2
			Попеременный двухшажный ход, торможение способом «плуг». Игры на лыжах.	2
			Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, торможение упором, подъем способом «лесенка».	2
			Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции от 2-х км до 3-х км.	1
			Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции от 2-х км до 3-х км.	1
			Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Эстафета с передачей палочки.	2
			Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход без палок. Подъем способом «елочка».	2
			Согласованность движений рук и ног при выполнении попеременного двухшажного хода. Учет: 2км (д), 3км (м).	1
			Развитие выносливости (прохождение дистанции 3км). Игры, эстафеты.	2
11	Знания о физической	1	Правила безопасности во время	1

	культуре		занятий волейболом. Олимпийские игры древности и современности.	
12	Спортивная игра. Волейбол.	17	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте.	2
			Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед.	2
			Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу 2-мя руками на месте.	2
			Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед (р). Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах.	1
			Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача.	2
			Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками у стены (р). Игра по упрощенным правилам.	1
			Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками над собой (р). Нижняя прямая подача.	1
			Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах.	2
			Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах. Нижняя прямая подача.	1
			Многочасный прием мяча снизу перед собой стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.	1
			Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
			Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
13	Способы физической деятельности.	1	Оценка эффективности занятий физкультурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
14	Знания о физической культуре.	1	Техника безопасности на занятиях физической культурой.	1
15	Легкая атлетика.	19	Высокий и низкий старт, эстафетный бег.	1
			Подтягивание (м) и упражнение на	1

			пресс (д) (р). Метание малого мяча в горизонтальную цель.	
			Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
			Прыжок в длину с места (р). Развитие скоростно – силовых качеств.	1
			Бег на 30м (р). Прыжок в длину с разбега.	1
			Бег на 60м (р). Прыжок в длину с разбега.	1
			Челночный бег 3х10м.	1
			Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Метание на результат. Кроссовая подготовка.	2
			Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов.	3
			Техника длительного бега в равномерном темпе до 10-12мин.	1
			Кроссовая подготовка. Бег на 300м.	1
			Спортивные игры .Развитие выносливости.	1
			Кроссовая подготовка. Бег на 1000м	1
			Эстафетный бег.	1
			Веселые старты. Подведение итогов года.	2

Физкультура 9 класс 3 часа в неделю, 99 часов в год.

№	Наименование раздела	Кол - во часов на изучение темы	Тема урока	Кол-во часов
1	Знание о физической культуре	1	Правила безопасности во время занятий физкультурой и гигиенические требования. Режим дня и его основное содержание и правила планирования.	1
2	Легкая атлетика	14	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Беговые упражнения.	1
			Высокий старт, низкий старт. Финиширование.	1
			Старт из различных положений. Бег 30м.	1
			Техника выполнения низкого старта. Кроссовый бег.	1
			Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
			Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов.	2
			Метание малого мяча с двух бросковых шагов. Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	1
			Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Челночный бег 3х10м	2
			Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	1
			Подтягивание (м) и подъем туловища (д). Развитие скоростно-силовых качеств.	1
			Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
			Равномерный бег до 15 мин. Спортивные игры.	1
3	Знания о физической культуре	1	Правила безопасности во время занятий баскетболом.	1
4	Спортивные игры. Баскетбол.	14	Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей.	2
			Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и	2

			<p>скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Повороты без мяча и с мячом на месте. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Правила игры в баскетбол.</p>	
			<p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами и прыжком. После ведения по сигналу и самостоятельно. Передача мяч двумя руками от груди в движении . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.</p>	1
			<p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Техника выполнения передачи и ловли мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с отскоком от стены.</p>	1
			<p>Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Терминология баскетбола.</p>	1
			<p>Остановка шагом и прыжком, повороты на месте вперед и назад. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.</p>	2
			<p>Передача мяча двумя руками от груди ,от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча в парах .Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.</p>	1
			<p>Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с места, стоя сбоку от кольца. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Игра 2х2. Терминология баскетбола.</p>	2
			<p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Развитие координационных способностей. Игра 2х2.</p>	1
			<p>Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Штрафной бросок. Бросок мяча</p>	1

			одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2x2., 3x3.	
5	Знания о физической культуре.	1	Правила безопасности во время занятия гимнастикой с элементами акробатики. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
6	Способы физкультурной деятельности.	1	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1
7	Гимнастика с основами акробатики.	13	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Висы и равновесие. Висы лежа, висы присев. Развитие силовых качеств.	1
			Перестроение в колонну по одному в колонну по четыре дробление и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Подтягивание из положения вис (м), подтягивание из положения вис лежа (д). Передвижение по наклонной ограниченной площадке.	2
			Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой, с маховыми движениями ног, с подскоками.	1
			Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед, два кувырка вперед слитно (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (учет).	2
			Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев. Наклон вперед из положения сидя (учет).	2
			Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев, «мост» из положения лежа. Подъем туловища из положения лежа (учет)	2
			Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках в упор присев, «мост»	2

			из положения лежа. Развитие скоростно-силовых координационных способностей.	
			Два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках, «мост» из положения лежа, сед, упор лежа, упор присев, прыжок прогнувшись (учет).	1
8	Способы физкультурной деятельности	1	Помощь и страховка, демонстрация упражнений. Правила соревнований.	1
9	Знания о физической культуре	1	Правила техники безопасности во время лыжной подготовки. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1
10	Лыжная подготовка	16	Самостоятельное передвижение по дистанции. Виды лыжного спорта.	1
			Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Равномерное прохождение дистанции до 2-х км.	2
			Попеременный двухшажный ход, торможение способом «плуг». Игры на лыжах.	2
			Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, торможение упором, подъем способом «лесенка».	2
			Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции от 2-х км до 3-х км.	1
			Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции от 2-х км до 3-х км.	1
			Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Эстафета с передачей палочки.	2
			Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход без палок. Подъем способом «елочка».	2
			Согласованность движений рук и ног при выполнении попеременного двухшажного хода. Учет: 2км (д), 3км (м).	1
			Развитие выносливости (прохождение дистанции 3км). Игры, эстафеты.	2
11	Знания о физической	1	Правила безопасности во время	1

	культуре		занятий волейболом. Олимпийские игры древности и современности.	
12	Спортивная игра. Волейбол.	17	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте.	2
			Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед.	2
			Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу 2-мя руками на месте.	2
			Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед (р). Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах.	1
			Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача.	2
			Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками у стены (р). Игра по упрощенным правилам.	1
			Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками над собой (р). Нижняя прямая подача.	1
			Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах.	2
			Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах. Нижняя прямая подача.	1
			Многократный прием мяча снизу перед собой стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.	1
			Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
			Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
13	Способы физической деятельности.	1	Оценка эффективности занятий физкультурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
14	Знания о физической культуре.	1	Техника безопасности на занятиях физической культурой.	1
15	Легкая атлетика.	16	Высокий и низкий старт, эстафетный бег.	1
			Подтягивание (м) и упражнение на	1

			пресс (д) (р). Метание малого мяча в горизонтальную цель.	
			Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
			Прыжок в длину с места (р). Развитие скоростно – силовых качеств.	1
			Бег на 30м (р). Прыжок в длину с разбега.	1
			Бег на 60м (р). Прыжок в длину с разбега.	1
			Челночный бег 3х10м.	1
			Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Метание на результат. Кроссовая подготовка.	2
			Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов.	1
			Техника длительного бега в равномерном темпе до 10-12мин.	1
			Кроссовая подготовка. Бег на 300м.	1
			Спортивные игры .Развитие выносливости.	1
			Кроссовая подготовка. Бег на 1000м	1
			Эстафетный бег.	1
			Веселые старты. Подведение итогов года.	1