

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Рябцевская ОШ

«РАССМОТРЕНО»

на педсовете

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_/Герасина Н.Ф. /

«УТВЕРЖДЕНО»

директор МБОУ Рябцевская ОШ

\_\_\_\_\_/Мазурова И.И. /

Протокол № \_1\_\_\_\_\_

от «30» августа 2022 г

приказ № \_75 А\_\_\_\_\_

от «30» августа 2022 г.

Рабочая программа

учебного предмета

« Физическая культура»

6-9 класс

( 2022-2023 учебный год)

Составлена: учитель физической культуры

*Солдатенкова Валентина Борисовна*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 6-9 классов составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон «Об Образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденный приказом Минобрнауки РФ №1897 от 17 декабря 2010г;
- **Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Рябцевской ОШ с учётом программы воспитания модуль «Школьный урок»,**
- Учебный план МБОУ Рябцевской ОШ.;
- Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020
- № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- «Положение о рабочей программе МБОУ Рябцевской ОШ
- **Программа воспитания МБОУ Рябцевской ОШ**

### УМК:

Физическая культура: «Рабочие программы». Предметная линия учебников М. Я. Вивеленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях.- 5-е изд.- М.: Просвещение, 2016.

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю (согласно календарному учебному графику МБОУ Рябцевской ОШ на текущий учебный год), 7.8.9 класс – 68 часов в год, 2 часа в неделю.,

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 – 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### *Личностные результаты*

#### **У ученика будет сформировано:**

- уважительное отношение к семье, как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- уважительное отношение к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
  - сформирована любовь к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- сформировано бережливое отношение к природе, как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- сформировано уважительное отношение к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.

#### **Ученик получит возможность для формирования:**

- любви к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- потребности к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- потребности приобщения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
  - понимания здоровья, как залога долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи

и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

### ***Регулятивные универсальные учебные действия.***

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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 ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### ***Познавательные универсальные учебные действия.***

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

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

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;

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



## **Предметные результаты**

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа **мышления, научных представлений**

### **Предметные результаты отражают:**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

6. подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**В том числе реализация программы воспитания:\***

- **Ожидаемый результат:**
- Формирование единой воспитательной атмосферы школы, которая способствует успешной социализации и личностному развитию ребенка, педагога, родителя в условиях реализации ГОС.
- Формирование благоприятных условий и возможностей для полноценного развития личности, для охраны здоровья и жизни детей;
- Формирование условий проявления и мотивации творческой активности воспитанников в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие системы непрерывного образования; преемственность уровней и ступеней образования; поддержка исследовательской и проектной деятельности;
- Освоение и использование в практической деятельности новых педагогических технологий и методик воспитательной работы;
- Развитие различных форм ученического самоуправления;
- Дальнейшее развитие и совершенствование системы дополнительного образования в школе;

***Критерии оценок по физической культуре в 6 – 9 классах.***

### **1. По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

- Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнения упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.
- Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.



- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

## **2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению.

**Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.**

- Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;
- Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;
- Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;
- Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
- Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

**Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.**

## **3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

«5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс утренней, атлетической, ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.

«4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

«3» - учащиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включённых в утреннюю, атлетическую, ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания.

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

## **4. По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

Напротив: при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов результатов на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить не возможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть выполнимыми. Достижения этих сдвигов даёт основание учителю для выставления учащимся высокой оценки

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

### **Требования к результатам освоения программы по классам.**

#### **6 класс**

**Ученик научится:** выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Ученик получит возможность научиться:** определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; выявлять различия в основных способах передвижения человека; применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

#### **7 классы**

**Ученик научится:** выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Ученик получит возможность научиться:** демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно

## 8 класс

**Ученик научится:** преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности

**Ученик получит возможность научиться:** демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

## 9 класс

**Ученик научится:** характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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

## Физическое совершенствование

**Выпускник научится:** выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:** преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **1 Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)**

##### **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.

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).

##### **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.

### ***Спортивные игры.***

6-9 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.***

6-9 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.***

6-9 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.

## **2 Двигательные умения и навыки**

### **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 не ведущей рукой.

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

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

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

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

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

Волейбол.

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

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

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

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

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

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

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

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

### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

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

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

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад 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 шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

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 (1х1 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 безшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором.

Развитие выносливости: Прохождение дистанции 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

Русская лапта: Удары битой по мячу. Метание теннисного мяча по движущейся цели. Ловля мяча с лёту. Учебная игра.

## **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 передача 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 не ведущей рукой.

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

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

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

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

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

Волейбол.

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



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

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

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

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

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

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

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

*Гимнастика с элементами акробатики.*

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

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями 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, пережат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

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 гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

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

*Легкая атлетика.*

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

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

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

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

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (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: Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.

Развитие выносливости: Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Футбол: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов.

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

## **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 не ведущей рукой.

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

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

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

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

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

Волейбол.

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

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

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

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

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

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

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

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

*Гимнастика с элементами акробатики.*

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

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

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

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

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

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприседе; 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

Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».

Развитие выносливости: Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Футбол

Освоение техники ведения мяча ударов по мячу и остановок мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага.

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 не ведущей 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.

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 ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

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

Лазанье: лазанье по 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 (1x1м) 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

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.

Развитие выносливости: Прохождение дистанции до 5 км.

Футбол

Удар по мячу внутренней стороной стопы. Закрепление техники ударов по мячу.

#### **4.Модуль «Школьный урок»**

**Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:**

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

***Модуль воспитательной программы: направления работы:***

***1. Спортивно –оздоровительное:***

***2.Гражданско - патриотическое:***

***3.Интеллектуально – познавательное***







**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5 – 9 классы)**

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Базовая часть					
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	5	18	8	8	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15	21	6	12	6
1.3.1	Атлетическая и ритмическая гимнастика			6	6	6
1.4	Лёгкая атлетика	20	20	19	19	19
	Промежуточная аттестация	1	1	1	1	1
1.5	Лыжная подготовка	12	21	12	12	12
2.1	Баскетбол	10	18	12	11	10
2.2	Русская лапта	4	5			
2.3	Футбол			5	5	5
	Итого	68	102	68	68	68

**Календарно- тематическое планирование-6 класс,  
в том числе с учётом рабочей программы воспитания\***

№ уроков	Программный материал	Дата План/факт
1 четверть	<b>Лёгкая атлетика-11 часов</b>	
1	. История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх  <b>День солидарности в борьбе с терроризмом*</b>	02.09
2	Высокий старт. Влияние возрастных особенностей на организм.	06.09
3	Бег 30м, контрольный тест. Т.Б. Старты из различных исходных положен	08.09
4,5	Бег на результат 60 м, контрольный тест  . Метание малого мяча 150г – зачет. Сдача норм ГТО. Т,Б,	09.09  13.09
6	<b>Входной контроль</b>	15.09
7, 8	Бег 1500м. Бег по дистанции. Сдача норм ГТО.  . Бег по пересеченной местности	16.09  20.09
9	Челночный бег 3 по 10м.с, контрольный тест	22.09
10	. Прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО. Т,Б,	23.09
11	. Подтягивание на перекладине. Сдача норм ГТО.	27.09
	<b>Волейбол-16 часов</b>	
12	Техника безопасности на уроках волейбола.	29.09
13	Формирование знаний о правилах выполнения тестов для оценки физической подготовленности  Стойка игрока, перемещения.	30.09

	<b>Уроки Здоровья (согласно плану)*</b>	
14	Остановки и повороты.	04.10
15, 16	Правила выполнения тестов по физической подготовленности  <b>Международный день детского церебрального паралича*</b>  Приёмы и передачи мяча на месте.	06.10 07.10
17 – 19	Влияние возрастных особенностей и его двигательной функции на физическое развитие. Приёмы и передачи мяча в движении.	11.10 13.10 14.10
20, 21	. Нижняя прямая подача.	18.10 20.10
22, 23	Прямой нападающий удар. <b>Уроки Здоровья: «Последствия употребления наркотических средств и психотропных веществ»*</b>	21.10 25.10
24	Комбинации из освоенных элементов.	27.10
25	Игровые задания.	28.10
26, 27	. Игра по упрощённым правилам.  Игровые задания	08.11 10.11
	<b>Гимнастика с элементами акробатики-21 час</b>	
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Приёмы закаливания.	11.11
29, 30	Составление и выполнение комплексов по ОФП. Кувырки вперёд и назад. зачет пресс живота за 30с.  <b>Всероссийский урок «История самбо»*</b>	15.11 17.11
31, 32	«Мост» из положения стоя с помощью.  Прыжки через скакалку за 30с контрольный тест	18.11 22.11
33 – 36	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Акробатические комбинации.	24.11 25.11

	Акробатическая комбинация. <b>Уроки Здоровья*</b> Пресс живота. Нормы ГТО « <b>чемпион скакалки» в рамках предметной недели фзк)*</b>	29.11 30.11
37 – 39	Развитие силовых способностей и гибкости. Совершенствование акробатических упражнений. <b>Международный день инвалидов*</b> Тест на гибкость. Нормы ГТО	01.12. 02.12 06.12
40, 41	Вис лёжа, вис присев. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ГТО <b>Единый урок «Права человека»*</b>	08.12 09.12
42 – 44	Страховка и помощь во время занятий. Опорный прыжок ноги врозь. Ритмическая гимнастика <b>Текущий контроль</b>	13.12 15.12 16.12
45	Профилактика травматизма. Лазание по канату в три приёма.	20.12
46	Оказание доврачебной помощи. Лазание по канату в два приёма.	22.12
47, 48	Проведение подвижных игр на каникулах. Гимнастическая полоса препятствий. <b>Уроки Здоровья*</b>	23.12 27.12
	<b>Лыжная подготовка-21 час</b>	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	29.12
50	Формирование знаний о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах Попеременный двухшажный ход.	30.12
51, 52	Одновременный двухшажный ход.	10.01 12.01
53, 54	Формирование представлений учащихся о самостоятельных формах занятий Одновременный одношажный ход.	13.01 17.01

55	Формирование представлений учащихся о правилах выполнения физическими упражнениями для повышения умственной работоспособности в процессе выполнения домашних заданий  Одновременный бесшажный ход.	19.01
56	Олимпийские знания. Основы истории возникновения олимпийского движения отечественного спорта.	20.01
57	Торможение плугом.	24.01
58, 59	Формирование представлений учащихся о значении закаливания для здоровья  Спуски со склона в основной стойке.	26.01 27.01
60	Подъём в гору скользящим шагом. <b>Урок здоровья « лыжная тропа»*</b>	31.01
61	Повороты плугом на спуске.	02.02
62 – 64	Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания и самовоспитания.  Медленное передвижение на лыжах до 3,5 км.	03.02 07.02 09.02
65	Лыжные гонки на 1 км.	10.02
66	Лыжные гонки на 2 км.	14.02
67	Эстафеты по кругу с этапом до 200 м.	16.02
68	Формирование знаний и представлений учащихся о гигиене тела и жилища  Спуски в парах, тройках за руки.  <b>День защитника Отечества* ( смотр строя и песни)</b>	17.02
69	Формирование представлений учащихся об оздоровительной направленности физкультурных занятий  Встречные эстафеты.	21.02
	<b>Баскетбол-9 часов</b>	
70	Техника безопасности на уроках баскетбола. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи.	24.02
71	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий по разучиваемой игре. Бег с изменением	28.02

	направления, остановка.	
72	Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперёд. <b>Месячник Здорового Образа Жизни»*</b>	02.03
73	Способы самоконтроля. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	03.03
74	Контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями. Ведение мяча в различных стойках. <b>Гимнастическое многоборье « Спортивная красавица школы»*( в рамках месячника)</b>	07.03
75	Внешние признаки самочувствия. Ведение мяча с изменением направления, скорости	09.03
76	Вредные привычки. Броски мяча одной и двумя руками с места.	10.03
77,	Подбор спортивного инвентаря для занятий дома. Учебная игра.	14.03
78	Учебная игра	16.03
79	Формирование представлений учащихся о влиянии вредных привычек на здоровье, физическое развитие, физические качества человека  Броски мяча одной рукой от плеча в движении.	17.03
80	Вырывание и выбивание мяча.	21.03
81, 82	Формирование представлений учащихся о влиянии занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность <b>Урок здоровья*</b>  Комбинации из освоенных элементов.	23.03  04.04
83	Тактика свободного нападения.	06.04
84	Формирование знаний учащихся о требованиях к ведению дневника самонаблюдений  Позиционное нападение	07.04
85, 86	Учебная игра по упрощённым правилам. <b>День космонавтики. Гагаринский урок «Космос - это мы»*</b>	11.04 13.04
87	Формирование знаний и представлений учащихся о месте физических упражнений в режиме дня здорового образа жизни школьника в разные времена года	14.04

	<b>Русская лапта-5 часов</b>	
88	Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой и лёгкой атлетикой.	18.04
89	Формирование представлений учащихся о самостоятельных формах занятий Удары битой по мячу.	20.04
90	Формирование представлений учащихся о самостоятельных формах занятий Метание теннисного мяча по движущейся цели.	21.04
91	Приёмы закаливания. Солнечные ванны. Ловля мяча с лёту. Учебная игра. <b>Урок здоровья*</b>	25.04
92	<b>Промежуточная аттестация</b>	27.04
	<b>Лёгкая атлетика- 10 часов</b>	
93	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах проведения подвижных игр со сверстниками Высокий старт и стартовый разбег.	28.04
94	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах дыхания при выполнении физических упражнений. . Бег 30м контрольный тест	04.05
95	Бег 60 м контрольный тест	05.05
96, 97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание" Метание малого мяча на дальность контрольный тест.	11.05 12.05
98, 99	Прыжки в длину с места, контрольный тест Бег на выносливость.	16.05 18.05
100	Формирование гигиенических знаний о режиме дня учащегося в разные времена года Метание малого мяча в цель.	19.05
101	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены <b>Международный день защиты детей*</b>	23.05
102	Формирование знаний о мерах предупреждения опасности на водах, в парках, во дворе, дома. Полоса препятствий.	26.05



**Календарно- тематическое планирование-7 класс-68 часов**

**в том числе с учётом рабочей программы воспитания\***

№ уроков	Программный материал	Дата План/факт
<b>Лёгкая атлетика-10 часов</b>		
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. ТБ на уроках по лёгкой атлетики. <b>День солидарности в борьбе с терроризмом*</b>	
2	Высокий старт и стартовый разгон. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.	
3	. Бег 30м-зачет.	
4,5	. <b>Входной контроль</b> Метание малого мяча на дальность.-зачет Т.б.	
6	<b>Бег на результат 60 м. нормы ГТО</b>	
7,8	Прыжок в длину с места. Нормы ГТО. Т.Б. Бег 1500 м- зачет. Нормы ГТО, т,Б,	
9	. Челночный бег 3 по 10м.с.-зачет.	
10	Подтягивание на перекладине. Нормы ГТО.- зачет	
<b>Волейбол-8 часов</b>		
11	Техника безопасности на уроках волейбола. <b>Урок здоровья*</b>	
12	Терминология игры. Стойки и перемещения игроков.	
13	Передачи мяча над собой на месте и в движении.	
14	Передачи мяча в парах через сетку.	
15	Нижняя прямая подача.	
16	Прямой нападающий удар. Приёмы закаливания.	

17	Комбинации из освоенных элементов. <b>Уроки Здоровья: «Последствия употребления наркотических средств и психотропных веществ»*</b>	
18	Тактика свободного нападения.	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики-12 часов</b>	
19	Правила безопасности на уроках гимнастики. Значение нервной системы в управлении движениями.	
20	Комплекс упражнений с гантелями. <b>Всероссийский урок «История самбо»*</b>	
21	Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания (правила измерения выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости)  Силовые упражнения	
22	Силовые упражнения с партнёром. Прыжки через скакалку за 30с	
23	Формирование гигиенических знаний о правильной осанке и ее значение для здоровья и хорошей учебы  Упражнения ритмической гимнастики.	
24	Силовая полоса препятствий. Сгибание и разгибание рук от пола . Нормы ГТО	
25	Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения упражнений для правильной осанки  Гимнастика с элементами акробатики. <b>Урок здоровья*</b>	
26	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Кувырок вперед в стойку на лопатках. <b>« Чемпион скакалки» * ( в рамках предметной недели по ФЗК)</b>	
27	Формирование представлений учащихся о роли физической деятельности в жизнедеятельности человек  Кувырок назад в полушпагат. <b>Всемирный день борьбы со СПИДом*</b>	
28	Зрение. Гимнастика для глаз. Стойка на голове с согнутыми ногами. Пресс живота Нормы ГТО	
29	Формирование представлений учащихся о роли физической деятельности в жизнедеятельности человека <b>День добровольца (волонтера)*</b>	

	Акробатическая комбинация. Тест на гибкость Нормы	
30	<b>Текущий контроль.</b>	
	<b>Лыжная подготовка-12 часов</b>	
31	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	
32	Формирование знаний о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах  Одноопорное скольжение без палок.	
33	Формирование гигиенических знаний о режиме дня учащегося. Одновременный двухшажный ход.	
34	Одновременный бесшажный ход.	
35	Олимпийские знания о современных олимпийских играх. гору скользящим шагом. <b>Урок здоровья « лыжная тропа»*</b>	
36	Слагаемые здорового образа жизни. Одновременный одношажный ход.	
37	Торможение «плугом».	
38	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Торможение упором.	
39	Вредные привычки. Допинг. Подъём ёлочкой.	
40	Подъём в гору скользящим шагом. Лыжные гонки на 1 км.	
41	Рациональное питание. Поворот на месте махом.	
42	Спуски со склонов в основной стойке. День памяти о <b>россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества*</b> Эстафета с передачей палок.	
	<b>Баскетбол-12 часов</b>	
43	Техника безопасности. Стойки, перемещения, остановки. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи.	
44	Способы самоконтроля. Передвижения в различных направлениях.	
45	Повороты без мяча и с мячом после остановки.	
46	Остановка прыжком после ведения.	

47	Остановка двумя шагами после ловли мяча.	
48	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	
49	Формирование представлений учащихся о контроле за физическим развитием и физической подготовленностью Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	
50	Вырывание и выбивание мяча.	
51	Учебная игра.	
52	<b>Учебная игра. Урок здоровья*</b>	
53	Формирование знаний и представлений учащихся о современных методах физического самовоспитания Ведение мяча с изменением направления.	
54	Ведение мяча с изменением скорости.	
	<b>Футбол- 5 часов</b>	
55	Правила техники безопасности при игре в футбол.	
56	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.	
57	Формирование знаний о правилах безопасного поведения в местах занятий по физическому воспитанию (в спортивном зале, на спортивной площадке) Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	
58	Формирование основ знаний и представлений учащихся по туризму. Туризм как средство физического воспитания Отбор мяча ударом ногой и перехватом.	
59	<b>Подготовка к сдаче норм Комплекса ГТО.*</b>	
	<b>Лёгкая атлетика-9 часов</b>	
60	Правила техники безопасности на спортивной площадке.	
61	Формирование основ знаний и представлений учащихся о снаряжении туриста и особенностях организации ночлега в походных условиях. Высокий старт с переходом на ускорение. Бег 60м зачет	
62	<b>Промежуточная АТТЕСТАЦИЯ</b>	

63	<p>Формирование основ знаний и представлений учащихся по туризму: ориентирование на местности</p> <p>Прыжок в длину с разбега. Бег 30м зачет</p>	
64.65	<p>Прыжок в длину с места зачет</p> <p>Бег 100м зачет</p>	
66.	<p>Формирование знаний и представлений учащихся правилах оказания первой помощи при получении травм во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Метание мяча на дальность. зачет</p>	
67	<p>Формирование представлений учащихся о том, что занятия физическими упражнениями и самоконтроль — обязательные условия здорового образа жизни</p> <p>Метание мяча в цель.</p>	
68	<p>Полоса препятствий. Подведение итогов за год.</p> <p><b>Международный день защиты детей*</b></p>	

**Календарно-тематическое планирование 8 класс-68 часов  
в том числе с учётом рабочей программы воспитания\***

№ уроков	Программный материал	Дата
	<b>Лёгкая атлетика-11 часов</b>	План факт
1	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. <b>День солидарности в борьбе с терроризмом*</b>	
2	Низкий старт. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.	
3	Бег на 30м. контрольный тест	
4, 5	Прыжки в длину с разбега. Бег на 60м, контрольный тест	
6	<b>Входной контроль</b>	
7, 8	Полоса препятствий. Метание малого мяча на дальность контрольный тест	
9	Прыжки в длину с места, контрольный тест.	
10	Бег на 100м, контрольный тест.	
11	Подготовка к сдаче норм Комплекса ГТО.. <b>Урок здоровья*</b>	
	<b>Волейбол- 8 часов</b>	
12	Правила техники безопасности на уроках волейбола.	
13	Формирование гигиенических знаний о значении занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы Передачи мяча над собой во встречных колоннах.	
14	Приём мяча в парах.	
15	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Приём мяча после подачи.	
16	Приём мяча после перемещения.	
17	Терминология игры. Нападающий удар. <b>Уроки Здоровья: «Последствия употребления наркотических средств и психотропных веществ»*</b>	

18	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Нижняя прямая подача.	
19	Терминология игры. Верхняя прямая подача.	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики-12 часов</b>	
20	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Значение нервной системы в управлении движениями. <b>Всероссийский урок «История самбо»*</b>	
21	Комплекс упражнений с набивными мячами.	
22	Приёмы закаливания. Упражнения на силовых тренажёрах.	
23	Водные процедуры. Правила и дозировка. Комплекс ритмической гимнастики.	
24	Упражнения с отягощением.	
25	Правильная и неправильная осанка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. <b>Урок здоровья*</b>	
26	Кувырок вперёд и назад. <b>Прыжки через скакалку за 1 минуту, контрольный тест</b> <b>Чемпион скакалки» * ( в рамках предметной недели по ФЗК)</b>	
27	Комплексы адаптивной физической культуры. Длинный кувырок вперёд.	
28	Стойка на голове и руках. <b>Пресс живота за 1 минуту, контрольный тест</b>	
29	Основные правила для проведения самостоятельных занятий. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	
30	<b>Текущий контроль</b>	
31	Комбинация на гимнастической скамейке. <b>Сгибание и разгибание рук от пола, контрольный тест</b>	
	<b>Лыжная подготовка.-12 часов</b>	
32	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни.	
33	Формирование знаний о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах	

	Одновременный одношажный ход.	
34	Формирование представлений учащихся о значении закаливания для здоровья. Одновременный двухшажный ход.	
35	Попеременный двухшажный ход.	
36	Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.	
37	Торможение плугом.	
38	Формирование представлений учащихся о значении закаливания для здоровья Поворот плугом.	
39	Спуски с поворотами.	
40	Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания и самовоспитания. Повторные отрезки 2 – 3 x 300 м.	
41	Прохождение дистанции до 4 км.	
42	Лыжные гонки на 1 км. <b>россиянах, исполнивших служебный долг за пределами Отечества*</b>	
43	Лыжные гонки на 2 км и 3 км.	
	<b>Баскетбол-11 часов</b>	
44	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Приёмы закаливания.	
45	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	
46	Формирование представлений учащихся о влиянии вредных привычек на здоровье, физическое развитие, физические качества человека Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	
47	Передача и ловля мяча при встречном движении.	
48	Формирование представлений учащихся о влиянии занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность. Ведение мяча.	
49	Броски мяча одной рукой с места и в движении.	
50	Броски мяча двумя руками с места и в движении.	



	Штрафной бросок.	
51,	Игра по упрощённым правилам.	
52	Игра по упрощённым правилам.	
53	Игра по упрощённым правилам	
54	Зрение. Гимнастика для глаз. Вырывание и выбивание мяча.	
	<b>Футбол-5 часов</b>	
55	Правила техники безопасности при игре в футбол.	
56	Формирование основ знаний и представлений учащихся по туризму. Туризм как средство физического воспитания Удары по мячу и остановка мяча.	
57	Составление индивидуальных занятий. Отбор мяча перехватом.	
58	Вбрасывание мяча. Ловля мяча сверху в прыжке.	
59	Подготовка к сдаче норм Комплекса ГТО.	
60	<b>Промежуточная аттестация</b>	
61	Правила техники безопасности на спортивной площадке.	
62	<b>Бег на 30м. контрольный тест</b>	
63	<b>Бег на 2000м, контрольный тест</b>	
64 -65	<b>Бег на 60м, контрольный тест</b> <b>Метание малого мяча на дальность, контрольный тест</b>	
66-67	<b>Бег на 100м, контрольный тест</b> <b>Прыжки в длину с места, контрольный тест</b>	
68	Метание малого мяча в цель. <b>Международный день защиты детей*</b>	

**Календарно-тематическое планирование 9 класс-68 часов  
в том числе с учётом рабочей программы воспитания\***

№ уроков	Программный материал	Дата План.факт
1 четверть	<b>Лёгкая атлетика-11 часов</b>	
1	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. <b>День солидарности в борьбе с терроризмом*</b>	
2	Низкий старт и стартовое ускорение. Планирование и контроль индивидуальных нагрузок.	
3	<b>Бег на 30м, контрольный тест..</b>	
4, 5	Формирование представлений учащихся об особенностях индивидуального планирования, регулирования физических нагрузок. <b>Бег на 60м, контрольный тест.</b> <b>Прыжки в длину с места, контрольный тест Т.Б.</b>	
6	<b>ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ</b>	
7, 8	<b>Бег на 100м, контрольный тест. Нормы ГТО. Т.Б.</b> <b>Метание малого мяча на дальность, контрольный тест.</b>	
9	Челночный бег 3по 10 М\С .контрольный тест.	
10	Формирование знаний и представлений учащихся о современных методах физического самовоспитания. <b>Подтягивание на высокой перекладине, контрольный тест.</b>	
11	Бег на 2000м, мальчики и 1500м, девочки ,контрольный тест	
	<b>Волейбол- 10 часов</b>	

12	Правила техники безопасности на уроках волейбола.	
13	Здоровье и здоровый образ жизни. Верхняя и нижняя передачи мяча.	
14	Передачи мяча у сетки.	
15	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах.	
16	Приёмы самоконтроля физических нагрузок на координацию движений. Передача мяча в прыжке.	
17	Терминология игры. Нижняя подача и приём мяча от подачи	
18	Терминология игры. Приём мяча, отскочившего от сетки.	
19	Правила соревнований. Подачи на точность.	
20	Помощь в судействе. Нападающий удар.	
21	Характеристика типовых травм и повреждений на занятиях спортом. Защитные действия игроков.	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики-12 часов</b>	
22	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Взгляды и отношения к физической культуре.	
23	Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой.	
24	Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Комплекс ритмической гимнастики.	
25	Приёмы самоконтроля физических нагрузок на силу. Упражнения с внешним сопротивлением.	
26	Составление и проведение индивидуальных занятий. Упражнения на силовых тренажёрах. <b>Чемпион скакалки» * ( в рамках предметной недели по ФЗК)</b>	
27	Формирование знаний и представлений учащихся об оздоровительном и развивающем воздействии физической культуры на функциональные возможности, умственные способности и психику. Из упора присев силой стойка на голове и руках.	
28	Длинный кувырок вперёд. Прыжки через скакалку за 30с зачет	

29	Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания (правила измерения веса, роста, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания). Кувырок назад в стойку на руках с помощью.	
30	<b>Текущий контроль</b>	
31	Комбинации из освоенных акробатических упражнений. Тест на гибкость. Нормы ГТО	
32	Пресс живота. Нормы ГТО	
33	Приёмы закаливания. Висы и упоры. Сгибание и разгибание от пола. Нормы ГТО	
	<b>Лыжная подготовка-12 час</b>	
34	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Тестирование двигательной подготовленности.	
35	Температурные нормы при занятиях на лыжах.	
36	Попеременный двухшажный ход.	
37	Физкультура и спорт в предупреждении заболеваний. Одновременный одношажный ход.	
38	Олимпийские знания: наши соотечественники олимпийские чемпионы.	
39	Переменный четырёхшажный ход. Игры и встречные эстафеты на лыжах.	
40	Организация и проведение разученных игр. Одновременный одношажный ход.	
41	Способы регулирования физических нагрузок. Одновременный бесшажный ход.	
42	Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания (правила измерения выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости). Эстафеты на лыжах.	
43	Вредные привычки. Допинг. Передвижение на лыжах до 5 км.	
44	Лыжные гонки на 1 км.	

45	Лыжные гонки на 2, 3 км.	
	<b>Баскетбол- 10 часов</b>	
46	Правила техники безопасности на уроках баскетбола.	
47	Значение упражнений для правильной осанки. Ловля и передачи мяча двумя руками.	
48	Передачи мяча в парах с продвижением вперед.	
49	Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения упражнений для правильной осанки Ведение мяча с изменением направления.	
50	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	
51	Формирование гигиенических знаний о правильной осанке и ее значение для здоровья и хорошей учебы Действия нападающих.	
52	Позиционное нападение.	
53	Способы самоконтроля. Релаксация. Личная защита.	
54	Игра «Школьный баскетбол».	
55	Адаптивная физическая культура. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча.	
	<b>Футбо-5 часов</b>	
56	Правила техники безопасности при игре в футбол.	
57	Удар по летящему мячу. Обманные движения (финты).	
58	Формирование основ знаний и представлений учащихся о снаряжении туриста и особенностях организации ночлега в походных условиях. Игра вратаря.	
59	Формирование основ знаний и представлений учащихся по туризму: ориентирование на местности Тактика свободного нападения.	
60	<b>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>  <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-8 часов</b>	

61	Правила техники безопасности на спортивной площадке. Прыжки в длину с места зачет	
62	Приёмы самоконтроля физических нагрузок на скорость. Эстафетный бег. Бег на 60м зачет	
63	Бег 30м. Полоса препятствия	
64	Бег на 100м зачет	
65	Метание малого мяча на дальность зачет. Бег на 2000м зачёт	
66	Подтягивание из висана высокой перекладине. Контрольный тест	
67-68	Формирование знаний о мерах предупреждения опасности на водах, в парках, во дворе, дома. Полоса препятствий. Бег на 2000м зачёт <b>Международный день защиты детей*</b>	