Муниципальное образование «Усть-Илимский район»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Тубинская средняя общеобразовательная школа»
(«МОУ «Тубинская СОШ»)

Рассмотрено

МС

Протокол № 1

От «31» августа 2023г.

Председатель МС

_____ Е.В. Зепп

Утверждаю

Приказ № 70а

от «31» августа 2023г.

Директор МОУ «Тубинская СОШ»

_____ Л. А. Солдатенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 5-9 классов основного общего образования на
2023-2024 учебный год

Составитель: Космынина Татьяна
Николаевна
учитель физической культуры.
первой квалификационной категории

П. Тубинский 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивным играм, формам активного отдыха и досуга;

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс – 68ч.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

«Физическая культура» 5-7 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, /С.В. Гурьев; под общей редакцией В.И. Лях. -2-е изд. М.: ООО «Просвещение - учебник», 2017.

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции

телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.
Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев.Гимнастические комбинации.
Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и

последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.
Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.
Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. *Модуль «Спортивные игры».*
Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.
Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.
Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. *Волейбол.* Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.
Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.
Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.
7 КЛАСС
Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.
Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая

деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.
Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.
Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр
8 КЛАСС
Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.
Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.
Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.
Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.
Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.
Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.
Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.
Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические

действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных

гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах,

гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью

(импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на

разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу».Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции.

Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест
- занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:
- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных

ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

5 КЛАСС
К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:
- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
6 КЛАСС
К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:
- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в

соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях;
- удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:
- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с

разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке;
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;
- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с

учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально- прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9

2	Координационные	Челночный бег 3х10	11 12 13 14 15	9.7 9.3 9.3 9.0 8.6	9.3-8.8 9.0-8.6 9.0-8.6 8.7-8.3 8.4-8.0	8.5 8.3 8.3 8.0 7.7	10.1 10.0 10.0 9.9 9.7	9.7-9.3 9.6-9.1 9.5-9.0 9.4-9.0 9.3-8.8	8.9 8.8 8.7 8.6 8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11 12 13 14 15	140 145 150 160 175	160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 200 205 210 220	130 135 140 145 155	150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег	11 12 13 14 15	900 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 1350 1400 1450 1500	700 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 1150 1200 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11 12 13 14 15	2 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 10 9 11 12	4 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 7 8 9 10			
		на низкой перекладине (девочки)	11 12 13 14 15				4 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 20 19 17 16

ВИДЫ И ФОРМЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:

- уроки физической культуры,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной

• образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

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

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используют при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, беспрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределятся на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках. Групповой - каждая группа учащихся - по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться

в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности; Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств. Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

5 класс (2 часа в неделю, 68часов –всего)

№	**Раздел, тема урока**	**Кол-во часов**	**Дата проведения**	
			По плану	**По факту**
1	**Легкая атлетика.** Вводный инструктаж по ОТ по легкой атлетике и спортивным играм. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Тестирование.	1		
2	История легкой атлетики. Беговые упражнения. Высокий старт от 10 до 15 м. Тестирование.	1		
3	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег на результат 60 м.	1		
4	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег на результат 60 м.	1		
5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Эстафета.	1		
6	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Минутный бег.	1		
7	Метание мяча на дальность с места. Старты из различных исходных положений .	1		
8	Метание теннисного мяча в цель. Прыжки и многоскоки. Метательные упражнения.	1		
9	Кросс до 15 мин. Прыжковые ОРУ.	1		

10	Бег с изменением направления. Метание в цель различными мячами	1		
11	**Спортивные игры.** Инструктаж по ОТ по спортивным играм. Краткая характеристика вида спорта.	1		
12	Прыжковые ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.	1		
13	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
14	Упражнения на овладение и совершенствование в технике перемещений (бег с изменением направлений, темпа, ритма)	1		
15	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Беговые ОРУ. Игры с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам в мини волейбол.	1		
16	Передача мяча сверху двумя руками после перемещений вперед. Передача мяча над собой. Прыжковые задания	1		
17	Игра по упрощенным правилам в мини- волейбол. Игровые задания 2 на 2 и 2 на 3.	1		
18	Итоговый урок. Игровые упражнения с мячом. Эстафета. Упражнения с мячом в сочетании с бегом	1		
19	Упражнения с мячом в сочетании с бегом	1		
20	Игровые упражнения с мячом. Эстафета.	1		
21	**Гимнастика.** Инструктаж по ОТ по гимнастике. История гимнастики. Техника выполнения физических упражнений.	1		
22	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. Сочетание различных положений рук, ног и туловища.	1		
23	Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1		
24	ОРУ с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. ОРУ с предметами. Прыжки в	1		

	глубину.			
25	Учет вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения на гимн. козле			
26	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 4 и в колонну по 1 разведением и слиянием. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1		
27	ОРУ с повышенной амплитудой. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1		
28	Прыжки через скакалку	1		
29	Комбинации из элементов гимнастики. Прыжки со скакалкой.	1		
30	Комбинации из элементов гимнастики.	1		
31	Игры с элементами акробатики. Танцевальные упражнения.	1		
32	Прыжки в глубину. Упражнения с гимн. Скамейкой. Танцевальные упражнения.	1		
33	Танцевальные упражнения. Игры с элементами акробатики.	1		
34	Комбинации из кувырков, стойки на лопатках. Итоговый урок.	1		
35	**Лыжная подготовка**. Инструктаж по ОТ по лыжной подготовке и спорт. играм. История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	1		
36	Одновременный одношажный. Вариативная часть	1		
37	Подъем полуелочкой.	1		
38	Торможение плугом.	1		
39	Учет одновременного безшажного. Игры на свежем воздухе.	1		
40	Торможение плугом. Попеременный двухшажный.	1		
41	Учет торможения плугом и подъема полуелочкой. Передвижение на лыжах до 3 км.	1		
42	Игры с элементами лыжных ходов.	1		
43	Игры с элементами лыжных ходов.	1		

44	Повторение лыжных ходов.	1		
45	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1		
46	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, московском государстве, Урале и Сибири.	1		
47	**Спортивные игры.** Инструктаж по ОТ по спортивным играм. История баскетбола. Основные приемы игры.	1		
48	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1		
49	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Остановка двумя шагами и прыжком.	1		
50	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из элементов.	1		
51	Остановка двумя шагами и прыжком – учет. Комбинации из элементов.	1		
52	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1		
53	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке в движении.	1		
54	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке с изменением направления.	1		
55	Ведение без сопротивления защитника. Повороты без мяча и с мячом.	1		
56	Броски одной и двумя руками с места. Броски одной и двумя руками в движении	1		
57	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1		
58	**Легкая атлетика.** Инструктаж по ОТ по легкой атлетике и спортивным играм.	1		
59	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для ее поддержания. Тестирование.	1		
60	Беговые упражнения. Высокий старт от 10 до 15 м. Тестирование. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег на результат 60 м. Беговые упражнения.	1		

	Скоростной бег до 40 м. Бег 100 м.			
61	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Эстафета. Челночный бег. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега – учет. Минутный бег.	1		
62	Метание мяча на дальность. Старты из различных исходных положений. Метание теннисного мяча в цель. Прыжки и многоскоки. Метательные упражнения.	1		
63	Кросс до 15 мин. Беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости и скоростно- силовых способностей. Эстафета.	1		
64	**Спортивные игры (волейбол).** Инструктаж по ОТ по спортивным играм. Физическая культура человека.	1		
65	Перемещение в стойке лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий. Прыжковые ОРУ. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами.	1		
66	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Упражнения на овладение и совершенствование в технике перемещений (бег с изменением темпа, ритма)	1		
67	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Беговые ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками- учет. Передача мяча над собой. Прыжковые задания.	1		
68	Игровые задания Игры с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам в мини- волейбол. Итоговый урок	1		

6 класс (2 часа в неделю, 68часов –всего)

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту

1	**Легкая атлетика.** Вводный инструктаж по ОТ по легкой атлетике и спортивным играм. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Тестирование.	1		
2	История легкой атлетики. Беговые упражнения. Высокий старт от 10 до 15 м. Тестирование.	1		
3	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег на результат 60 м.	1		
4	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег на результат 60 м.	1		
5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Эстафета.	1		
6	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Минутный бег.	1		
7	Метание мяча на дальность с места. Старты из различных исходных положений .	1		
8	Метание теннисного мяча в цель. Прыжки и многоскоки. Метательные упражнения.	1		
9	Кросс до 15 мин. Прыжковые ОРУ.	1		
10	Бег с изменением направления. Метание в цель различными мячами	1		
11	**Спортивные игры.** Инструктаж по ОТ по спортивным играм. Краткая характеристика вида спорта.	1		
12	Прыжковые ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.	1		
13	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
14	Упражнения на овладение и совершенствование в технике перемещений (бег с изменением направлений, темпа, ритма)	1		

15	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Беговые ОРУ. Игры с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам в мини волейбол.	1		
16	Передача мяча сверху двумя руками после перемещений вперед. Передача мяча над собой. Прыжковые задания	1		
17	Игра по упрощенным правилам в мини- волейбол. Игровые задания 2 на 2 и 2 на 3.	1		
18	Итоговый урок. Игровые упражнения с мячом. Эстафета. Упражнения с мячом в сочетании с бегом	1		
19	Упражнения с мячом в сочетании с бегом	1		
20	Игровые упражнения с мячом. Эстафета.	1		
21	**Гимнастика.** Инструктаж по ОТ по гимнастике. История гимнастики. Техника выполнения физических упражнений.	1		
22	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. Сочетание различных положений рук, ног и туловища.	1		
23	Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1		
24	ОРУ с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. ОРУ с предметами. Прыжки в глубину.	1		
25	Учет вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения на гимн. козле			
26	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 4 и в колонну по 1 разведением и слиянием. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1		
27	ОРУ с повышенной амплитудой. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1		
28	Прыжки через скакалку	1		
29	Комбинации из элементов гимнастики. Прыжки со скакалкой.	1		

30	Комбинации из элементов гимнастики.	1		
31	Игры с элементами акробатики. Танцевальные упражнения.	1		
32	Прыжки в глубину. Упражнения с гимн. Скамейкой. Танцевальные упражнения.	1		
33	Танцевальные упражнения. Игры с элементами акробатики.	1		
34	Комбинации из кувырков, стойки на лопатках. Итоговый урок.	1		
35	**Лыжная подготовка**. Инструктаж по ОТ по лыжной подготовке и спорт. играм. История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	1		
36	Одновременный одношажный. Вариативная часть	1		
37	Подъем полуелочкой.	1		
38	Торможение плугом.	1		
39	Учет одновременного безшажного. Игры на свежем воздухе.	1		
40	Торможение плугом. Попеременный двухшажный.	1		
41	Учет торможения плугом и подъема полуелочкой. Передвижение на лыжах до 3 км.	1		
42	Игры с элементами лыжных ходов.	1		
43	Игры с элементами лыжных ходов.	1		
44	Повторение лыжных ходов.	1		
45	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1		
46	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, московском государстве, Урале и Сибири.	1		
47	**Спортивные игры.** Инструктаж по ОТ по спортивным играм. История баскетбола. Основные приемы игры.	1		
48	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1		
49	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Остановка двумя шагами и прыжком.	1		

50	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из элементов.	1		
51	Остановка двумя шагами и прыжком – учет. Комбинации из элементов.	1		
52	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1		
53	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке в движении.	1		
54	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке с изменением направления.	1		
55	Ведение без сопротивления защитника. Повороты без мяча и с мячом.	1		
56	Броски одной и двумя руками с места. Броски одной и двумя руками в движении	1		
57	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1		
58	**Легкая атлетика.** Инструктаж по ОТ по легкой атлетике и спортивным играм.	1		
59	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для ее поддержания. Тестирование.	1		
60	Беговые упражнения. Высокий старт от 10 до 15 м. Тестирование. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег на результат 60 м. Беговые упражнения. Скоростной бег до 40 м. Бег 100 м.	1		
61	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Эстафета. Челночный бег. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега – учет. Минутный бег.	1		
62	Метание мяча на дальность. Старты из различных исходных положений. Метание теннисного мяча в цель. Прыжки и многоскоки. Метательные упражнения.	1		
63	Кросс до 15 мин. Беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости и скоростно- силовых способностей. Эстафета.	1		
64	**Спортивные игры (волейбол).** Инструктаж по	1		

	ОТ по спортивным играм. Физическая культура человека.			
65	Перемещение в стойке лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий. Прыжковые ОРУ. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами.	1		
66	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Упражнения на овладение и совершенствование в технике перемещений (бег с изменением темпа, ритма)	1		
67	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Беговые ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками-учет. Передача мяча над собой. Прыжковые задания.	1		
68	Игровые задания Игры с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам в мини- волейбол. Итоговый урок	1		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре

7класс (2 часа в неделю, 68часов – всего)

№	**Раздел, тема урока**	**Кол-во часов**	**Дата проведения**	
			По плану	**По факту**
1	Техника безопасности на занятиях по л/а. Строевые приемы. Смешанное передвижение: ходьба	1		
2	Овладение техникой спринтерского бега. Стартовое ускорение (положение высокого старта).	1		
3	Бег 30м(60м). Высокий старт. Стартовый разгон. Специальные упражнения для бега.	1		
4	Скоростной бег: мальчики 5х500м Девушки:3х300м. Упражнения для ног, упражнения на гибкость, игры.	1		
5	Бег 60м. Финальное усилие. Эстафеты.	1		
6	Специальные упражнения для бега. Упражнения на гибкость, подвижные игры.	1		

7	Прыжок в длину с разбега, с 9-11шагов. Упражнения для ног.	1		
8	Переменный бег: Мальчики 1000м, девушки-600м. Прыжки в длину с разбега.	1		
9	Прыжки в длину с полного разбега.	1		
10	Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость.	1		
11	Овладение техникой прыжка в высоту. Подтягивание в висе, разгибание и сгибание рук в упоре.	1		
12	Овладение техникой прыжка в высоту. Подвижные игры.	1		
13	Смешанное передвижение. Ходьба +бег до 3-х км. Упражнения на гибкость.	1		
14	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий 2км.	1		
15	Переменный бег по пересеченной местности. Упражнения для ног. Игры	1		
16	Бег по пресеченной местности с преодолением препятствий до 3-х км. Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1		
17	Специальные упражнения для бега. Подвижные игры.	1		
18	Равномерный бег: мальчики до 2-х км, девочки – 1км. Упражнения на гибкость. Упражнения для ног.	1		
19	Контрольный бег: мальчики 2км, девочки 1км.	1		
20	Веселые эстафеты, подвижные игры.	1		
21	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание в висе. Разгибание и сгибание рук в упоре	1		
22	Освоение и совершенствование висов и упоров. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
23	Совершенствование ранее изученных упражнений. Упражнения на гибкость.	1		
24	Акробатическая комбинация на 48 счетов. Упражнения на развитие гибкости кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью. ОРУ на гимнастической стенке.	1		
25	Акробатическая комбинация на 48 счетов. Упражнения на развитие силы.	1		
26	Акробатическая комбинация на 48 счетов. Совершенствование висов и упоров.	1		
27	Акробатическая комбинация на 48 счетов. Игры.	1		

28	Освоение техники опорных прыжков.Совершенствование висов и упоров.	1		
29	Освоение техники опорных прыжков. Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре.	1		
30	Совершенствование висов и упоров. Поднимание туловища из положение лежа на спине.	1		
31	Совершенствование опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка на оценку.	1		
32	Техника безопасности. Строевые приемы. Стойки игрока, передвижения.	1		
33	Стойки игрока. Передвижение правым, левым боком вперед, назад. Упражнения с мячом	1		
34	Освоение техники приема-передачи мяча. Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре.	1		
35	Освоение техники приема-передачи мяча. Упражнения с набивным мячом.	1		
36	Техника приема и передачи мяча в движении. Силовые упражнения.	1		
37	Техника приема и передачи мяча в движении. Челночный бег. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1		
38	Освоение техники подач. Совершенствование ранее изученных упражнений.	1		
39	Освоение техники подач. Совершенствование ранее изученных упражнений.	1		
40	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
41	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
42	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Повторение ранее изученных упражнений на силу.	1		
43	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов. Челночный бег.	1		
44	Совершенствование ловли и передачи мяча, техники ведения мяча. Упражнения с набивным мячом.	1		
45	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Силовые упражнения.	1		
46	Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места. Упражнения с набивным мячом.	1		
47	Бросок мяча в движении после ловли мяча. Передача мяча в движении.	1		
48	Закрепление техники перемещения, владение мячом и развитие координационных способностей.	1		
49	Освоение тактики игры. Совершенствование техники бросков мяча. Силовые упражнения.	1		
50	Освоение тактики игры. Совершенствование техники бросков мяча. Силовые упражнения	1		
51	Совершенствование техники баскетбола в игре. Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук в	1		

	упоре.			
52	Учебная игра по правилам баскетбола.	**1**		
53	Техника безопасности на занятиях. Смешанное передвижение до 6 км.	1		
54	Равномерный бег с преодолением препятствий по слабопересеченной местности до 3-х км.	1		
55	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	1		
56	Равномерный бег с преодолением препятствий по Слабопересеченной местности до 3-х км.	1		
57	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	1		
58	Спортивные и подвижные игры и эстафеты.	1		
59	Контрольный бег: мальчики – 2км, девочки -1км.	1		
60	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование Техники спринтерского бега	1		
61	Совершенствование техники спринтерского бега. Стартовое ускорение. Упражнения на гибкость.	1		
62	Совершенствование техники спринтерского бега. Скоростные отрезки, упражнения на гибкость. Эстафета.	1		
63	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1		
64	Бег на результат 60м	1		
65	Совершенствование техники длительного бега. Упражнения для ног, упражнения на гибкость.	1		
66	Шестиминутный бег с одним-двумя ускорением. Подвижные игры.	1		
67	Бег 1500м. упражнения на гибкость.	1		
68	Спортивные и подвижные игры.	1		

8 класс (2 часа в неделю, 68часов –всего)

№	**Раздел, тема урока**	**Кол-во часов**	**Дата проведения**	
			По плану	**По факту**
1	Вводный инструктаж по легкой атлетике и занятиям на спорт. площадке. Тестирование. Физическая культура и	1		

	олимпийское движение в России.			
2	Метание теннисного мяча. Прыжки с места. Бег на результат 100 м.	1		
3	Низкий старт до 30 м. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин	1		
4	Метание теннисного мяча.	1		
5	Бег с ускорением от 70 до 80 м. Прыжки с 11-13 шагов разбега.	1		
6	Прыжки с 11-13 шагов разбега. Скоростной бег до 70 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Бег 1500 м. (дев), 2000 м- (мал).	1		
7	Метание мяча с 7-9 шагов разбега- учет. Круговая тренировка. Бег 1500 м. (дев), 2000 м- (мал)- учет. Круговая тренировка.	1		
8	Инструктаж по ОТ по спортивным играм. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие..	1		
9	Перемещение в стойке игрока приставными шагами. Игра по упрощенным правилам.	1		
10	Учет перемещений в стойке. Игровые задания 2 на 2.	1		
11	Передача мяча сверху двумя руками.	1		
12	Передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1		
13	Передача мяча сверху двумя руками учет. Игра по упрощенным правилам.	1		
14	Передача мяча над собой и во встречных. Комбинации из освоенных элементов . Игровые задания 2 на 2.	1		
15	Учет передача мяча над собой и во встречных. Комбинации из освоенных элементов .	1		
16	Учет отбивание мяча через сетку кулаком. Игра по упрощенным правилам.	1		
17	Инструктаж по ОТ по гимнастике. Составление комплекса утренней гимнастики и ее значение.	1		
18	Танцевальный комплекс. Висы и упоры (м- из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор	1		

	присев, подъем махом назад в сед ноги врозь, подъем зависом; д- вис прогнувшись, вис лежа, опускание вперед в вис присев).			
19	Висы и упоры. Элементы фитнеса.	1		
20	**Висы и упоры. Прыжки через скакалку.**	1		
21	Элементы фитнесса. Висы и упоры.	1		
22	Учет висов и упоров. Калланетик. Прыжки через скакалку.	1		
23	Акробатические упражнения (м- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на лопатках и руках; д- «мост», поворот в упор стоя на одном колене, кувырок вперед назад, «колесо».). Танцевальный комплекс.	1		
24	Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика	1		
25	Учет акробатических упражнений. Ритмическая гимнастика.	1		
26	Опорные прыжки (д- прыжок бом с поворотом на 90 град., м- прыжок согнув ноги). Комбинации из освоенных элементов.	1		
27	Комбинации из освоенных элементов. Элементы фитнеса.	1		
28	Лазанье по канату и лестнице. Игры с элементами гимнастики.	1		
29	Ритмическая гимнастика.	1		
30	Игры с элементами лазанья и перелезания.	1		
31	Комбинации из освоенных элементов. Элементы фитнеса. Самоконтроль при занятиях физической культурой.	1		
32	Инструктаж по ОТ по лыжной подготовке. Приемы закаливания.	1		
33	Одновременный безшажный ход. Прохождение дистанции 4 км.	1		
34	Одновременный безшажный ход. Игры с элементами лыжных ходов.	1		

35	Учет одновременного безшажного хода.	1		
36	Коньковый ход.	1		
37	Температурный режим. Оказание помощи при обморожении и травмах.	1		
38	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км.	1		
39	Учет конькового хода. Эстафета.	1		
40	Торможение и поворот плугом.	1		
41	Прохождение дистанции 4 км. Торможение и поворот плугом.	1		
42	Торможение и поворот плугом. Игры с элементами лыжных ходов. Торможение и поворот плугом. Эстафета.	1		
43	Учет торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4 км.	1		
44	Повторный инструктаж по ОТ по спортивным играм . Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
45	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Комбинации из освоенных элементов.	1		
46	Ловля и передача мяча двумя руками от груди- учет. Игра по упрощенным правилам.	1		
47	Броски одной и двумя руками с разного расстояния. Комбинации из элементов.. Игра по упрощенным правилам.	1		
48	Ведение мяча в разных направлениях. Позиционные нападения.	1		
49	Позиционные нападения. Ведение мяча в разных стойках.	1		
50	Позиционные нападения. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам	1		
51	Инструктаж по ОТ по легкой и атлетике и занятиям на спортивной площадке. Тестирование. Личная гигиена в процессе занятий физической культурой.	1		
52	Низкий старт до 30 м. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Метание теннисного мяча.	**1**		

53	Бег с ускорением от 70 до 80 м. Прыжки с 11-13 шагов разбега.	1		
54	Прыжки с 11-13 шагов разбега. Скоростной бег до 70 м.	1		
55	Учет прыжки с 11-13 шагов разбега. Бег 1500 м. (дев), 2000 м- (мал).	1		
56	Бег 1500 м. (дев), 2000 м- (мал). Метание мяча с 7-9 шагов разбега.	1		
57	Бег 1500 м. (дев), 2000 м- (мал)- учет. Круговая тренировка. Челночный бег 3 *10.	1		
58	Инструкция по ОТ по спортивным играм. Физические упражнения для самостоятельных занятий физической подготовкой..	1		
59	Перемещение в стойке игрока приставными шагами. Игра по упрощенным правилам.	1		
60	Перемещение в стойке игрока приставными шагами. Игры с элементами перемещений.	1		
61	Учет перемещений в стойке. Игровые задания 2 на 2.	1		
62	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1		
63	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1		
64	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку учет. Игра по упрощенным правилам.	1		
65	Комбинации из освоенных элементов .	1		
66	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Комбинации из освоенных элементов .	1		
67	Игровые задания 2 на 2. Отбивание мяча кулаком.	1		
68	Учет передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по упрощенным правилам.	1		

9 класс (2 часа в неделю, 68часов –всего)

№ Уро		**Кол-во часов**	**Дата проведения**

ка	Тема урока		По плану	По факту
1.	Инструктаж по охране труда.	1		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		
3	Низкий старт	1		
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	1		
5	Развитие скоростных способностей.	1		
6	Развитие скоростной выносливости	1		
7	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
8	Метание мяча на дальность.	1		
9	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
10.	Прыжок в длину с разбега.	1		
11.	Развитие выносливости.	1		
12	Развитие силовой выносливости	1		
13	Преодоление горизонтальных препятствий	1		
14	Переменный бег	1		
15	Гладкий бег	1		
16	Кроссовая подготовка	1		
17	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
18	Ловля и передача мяча.	1		
19-20	Ведение мяча	1		
		1		
21-	Бросок мяча	1		

22		1		
23-24	Бросок мяча в движении.	1		
25-26	Штрафной бросок.	1		
27-28	Тактика игры	1		
		1		
30	Зонная система защиты.	1		
31	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1		
32	Охрана труда на уроках лыжной подготовки	1		
33	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	1		
		1		
34	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой	1		
35	Попеременный четырехшажный ход. Техника преодоления контруклонов	1		
36	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью	1		
37	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1		
38	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов	1		
39	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождение дистанции до 5 км.	1		
40	Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью	1		
41	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
42	Прием и передача мяча.	1		
43	Прием мяча после подачи	1		

44-45	Подача мяча.	1		
		1		
46-47	Нападающий удар.	1		
		1		
48	Техника защитных действий.	1		
49-50	Тактика игры.	1		
		1		
51	Преодоление горизонтальных препятствий	1		
52-53	Развитие выносливости.	1		
		1		
54	Переменный бег	**1**		
55	Кроссовая подготовка	1		
56	Развитие силовой выносливости	1		
57	Гладкий бег	1		
58	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		
59	Низкий старт.	1		
60-61	Финальное усилие. Эстафетный бег	1		
		1		
62	Развитие скоростных способностей.	1		
	Развитие скоростной выносливости	1		
63-64	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
		1		
65	Метание мяча на дальность.	1		
66	Метание мяча на дальность.	1		

67-68	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
		1		

УЧЕТ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА В ТЕМАТИЧЕСКОМ ПЛАНИРОВАНИИ

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.