

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Никольская основная общеобразовательная школа»
Октябрьского района Курской области

РАССМОТРЕНО и УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 29 августа 2018 года
 Л.А. Быстрова

Приказ по МКОУ «Никольская основная
общеобразовательная школа»
от 30 августа 2018 г. № 1-98
 Л.А. Быстрова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5-9 классы

Составитель: учитель Лунякова Наталия Александровна

Д. Провоторова, 2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

Данная программа разработана в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования школы.

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет *целью* - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. 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 и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

 *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

 *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

 *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

 *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

 *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение *задач* образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета.

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

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

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», Лыжная подготовка. При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

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

Описание места учебного предмета

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 510 ч): в 5 классе – 102 ч, в 6 классе – 102 ч, в 7 классе – 102 ч, в 8 классе – 102 ч, в 9 классе – 102 ч.

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

В результате изучения курса "Физическая культура 5 класса" учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

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

в сфере метапредметных результатов:

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

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

в сфере личностных результатов

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

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

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

в сфере метапредметных результатов

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

в сфере личностных результатов

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

Демонстрировать (навыки) 5 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,1	6,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	160	150
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	8
Выносливость	6-минутный бег, м.	1000	850
	Передвижение на лыжах 2000м	Без учета	

		времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, сек.	9,3	9,7

В результате изучения курса "Физическая культура 6 класса" учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- понимать роль и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- проводить, организовывать мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- овладеть системой знаний по истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- определять тренирующее воздействие на организм занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,
- уметь использовать основы технических действий в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать и объективно соотносить с общепринятыми нормами и нормативами показатели своего физического развития;
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- бегать в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;

- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- проплывать 50 м;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- Выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

— **в сфере метапредметных результатов:**

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- понимать роль здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

в сфере личностных результатов

- знать о особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями;
- проводить и организовывать занятия физическими упражнениями оздоровительной и

тренировочной направленности, составлять индивидуальные занятия в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;
- уметь сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- выполнять учебный проект.

в сфере метапредметных результатов

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

в сфере личностных результатов

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

Демонстрировать (навыки) 6 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
------------------------	-----------------------	----------	---------

Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,8	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	165	155
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	9
Выносливость	6-минутный бег, м	1100	900
	Передвижение на лыжах 2500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, сек.	9,0	9,6

***В результате изучения курса "Физическая культура 7" класса учащиеся
Научатся:***

в сфере предметных результатов

- овладеть системой знаний о режиме дня и его основном содержании;
- проводить гимнастику для глаз и, включать ее в режим учебного дня и учебной недели;
- отбирать комплексы корригирующей физической культуры и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий;
- организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за динамикой развития своих основных физических качеств; измерять резервы организма с помощью функциональных проб и определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации;
- использовать закаливающие процедуры, банные процедуры для профилактики заболеваний.

в сфере метапредметных результатов:

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

в сфере личностных результатов

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

- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
- выполнять после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при

выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) способностей и вести дневник самонаблюдения;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Демонстрировать (навыки) 7 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	5	10
Выносливость	6-минутный бег, м	1150	950
	Передвижение на лыжах 3500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	9,5

В результате изучения курса "Физическая культура 8 класса" учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него

занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;

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

в сфере метапредметных результатов:

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на

основе согласования позиций и учёта интересов;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

в сфере личностных результатов

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- вести дневник самонаблюдений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Получат возможность научиться:
в сфере предметных результатов

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

в сфере метапредметных результатов

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно

организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

в сфере личностных результатов

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

Демонстрировать (навыки) 8 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,5	5,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	7	12
Выносливость	6-минутный бег, м	1200	1000
	Передвижение на лыжах 4000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,7	9,4

В результате изучения курса "Физическая культура 9 класса" учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- проводить комплексы адаптивной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовке;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с

разной целевой ориентацией;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- организовывать занятия с учетом знаний о возрастных особенностях организма и физической подготовленности;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;
- применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;
- выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма и физическую подготовленность;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

в сфере метапредметных результатов:

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- организовывать и проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

в сфере личностных результатов

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- Вести дневник самонаблюдений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- выполнять проект;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации
- совместных занятий физическими упражнениями, уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

в сфере метапредметных результатов

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

в сфере личностных результатов

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

Демонстрировать (навыки) 9 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	—
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	—	18
Выносливость	Кроссовый бег 2000м	8 мин 50с	10 мин 20с
	Передвижение на лыжах 2000м	16мин 30с	21мин 00с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувыркков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастка с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат.

Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Тематическое планирование, 5 класс

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов
	Раздел 1. Легкая атлетика	12
1	Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда.	1
2	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
3	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
4	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1
5	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1
6	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	1
7	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости.	1
8	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
9	Метание мяча на дальность с разбега.	1
10	Метание мяча на дальность с разбега.	1
11	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
12	Прыжок в длину с места.	1
	Раздел 2. Гимнастика	12
13	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1
14	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2.	1
15	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2.	1
16	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений.	1
17	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений.	1
18	Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1
19	Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1
20	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
21	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
22	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку.	1
23	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку.	1
24	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1
	Раздел 3. Волейбол	12
25	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по	1

	средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	
26	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
27	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
28	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
29	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
30	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
31	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
32	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
33	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
34	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
35	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола.	1
36	Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
	Раздел 4. Лыжная подготовка	24
37	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
38	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
39	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1
40	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1
41	Техника бесшажного одновременного хода.	1
42	Техника бесшажного одновременного хода.	1
43	Преодоление препятствий произвольным способом.	1
44	Преодоление препятствий произвольным способом.	1
45	Прохождение дистанции до 3 км.	1
46	Прохождение дистанции до 3 км.	1
47	Лыжные гонки на 1 км.	1
48	Лыжные гонки на 1 км.	1
49	Подвижные игры на лыжах.	1
50	Подвижные игры на лыжах.	1
51	Встречная эстафета без палок.	1
52	Встречная эстафета без палок.	1
53	Круговая эстафета до 150 м.	1
54	Круговая эстафета до 150 м.	1
55	Преодоление препятствий произвольным способом.	1
56	Прохождение дистанции до 3 км.	1

57	Лыжные гонки на 1 км.	1
58	Подвижные игры на лыжах.	1
59	Встречная эстафета без палок.	1
60	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками.	1
	Раздел 5. Баскетбол	12
61	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1
62	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1
63	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
64	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
65	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
66	Бросок мяча. Тактика свободного нападения.	1
67	Бросок мяча. Тактика свободного нападения.	1
68	Бросок мяча. Тактика свободного нападения.	1
69	Вырывание и выбивание мяча.	1
70	Вырывание и выбивание мяча.	1
71	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	1
72	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	1
	Раздел 6. Волейбол	12
73	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
74	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
75	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
76	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
77	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
78	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
79	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
80	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
81	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
82	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
83	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
84	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола.	1

	Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	
	Раздел 7. Легкая атлетика	18
85	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	1
86	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости.	1
87	Совершенствование техники метания теннисного мяча.	1
88	Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание теннисного мяча.	1
89	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1
90	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
91	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	1
92	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1
93	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
94	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
95	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
96	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
97	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
98	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
99	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета с палочкой.	1
100	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Длительный бег. Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости. Подведение итогов.	1
101	Резерв.	1
102	Резерв.	1
	ВСЕГО	102

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкульт урно-оздоровит ельная деят ельность Ъ. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спорт ивно-оздоровит ельная деят ельность Ъ.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (***мальчики***): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (***мальчики***); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (***девочки***).

Передвижения по гимнастическому бревну (***девочки***): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (***мальчики***): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (***мальчики***); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (***девочки***).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спорт ивные игры

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Тематическое планирование, 6 класс

№ п/п	Название раздела, темы урока	Количество часов
	Раздел 1.Легкая атлетика	21
1	Высокий старт (15-30м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ.	1
2	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции(40-50 м). Эстафеты линейные.	1
3	Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1
4	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1
5	Бег (60 м) на результат. ОРУ. Правила соревнований в спринтерском беге	1
6	Бег (100 м) на результат. ОРУ. Правила соревнований в спринтерском беге	1
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание мяча	1
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание Контрольное тестирование.	1
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание Контрольное тестирование	1
11	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры.	1

12	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры.	1
13	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра	1
14	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. «Лапта».	1
15	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег \ в гору.	1
16	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Развитие выносливости	1
17	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору «Лапта». Развитие выносливости	1
18	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку «Футбол». Развитие выносливости	1
19	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. «Футбол». Развитие выносливости	1
20	Равномерный бег (18 мин) «Лапта». Развитие выносливости	1
21	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	1
	Раздел 2. Баскетбол	16
22	Т.Б. на уроках баскетбола. Передвижение игрока. Передачи мяча на месте Ведение мяча. Бросок мяча в движении.	1
23	Передвижение игрока, повороты Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.	1
24	Передачи мяча в движении. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении.	1
25	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
26	Обучение техники бросков, ведение мяча, Развитие координационных способностей.	1
27	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок.	1
28	Обучение индивидуальной техники защиты .Развитие координационных способностей.	1
29	Индивидуальная защита. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков	1
30	Ведения мяча и заброс в кольцо, «малая восьмерка». Учебная игра.	1
31	Стойки, перемещения, круговая тренировка.	1
32	Стойки, перемещения, круговая тренировка.	1
33	Заброс по кольцу с 2 шагов . Учебная игра	1
34	Перемещения игрока, отбор мяча играть в баскетбол по упрощенным правилам, Финты.	1
35	Зонная защита, финты. Обучение двойному шагу. ОФП	1
36	Зонная защита, финты. Обучение двойному шагу. ОФП	1
37	Перемещения, отбор мяча. Штрафной бросок. Передача мяча в тройках со сменой мест.	1
	Раздел 3. Волейбол	10
38	Инструктаж ТБ на уроке. Стойки и передвижения игрока, прием мяча , эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1
39	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча Эстафеты. Нижняя	1

	прямая подача .	
40	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону Нижняя прямая подача . Игра по упрощенным правилам	1
41	Эстафеты. Нижняя прямая, боковая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
42	Прием мяча снизу, снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты	1
43	Прием и передача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
44	Прием и передача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
45	Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам	1
46	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
47	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра	1
	Раздел 4. Лыжная подготовка	16
48	Инструктаж Т/Б на уроке. Разучивание лыжных ходов. Обучение движению полу ёлочкой и ёлочкой.	1
49	Развитие общей выносливости. Обучение техники попеременного двухшажного хода. Обучение стойкам и спускам.	1
50	Развитие общей выносливости. Обучение техники попеременного двухшажного хода.	1
51	Обучение поворотам на месте. Развитие общей выносливости. Обучение Двухшажного хода, Стоек спуска.	1
52	Развитие основных физических качеств. Обучение одновременному бесшажному ходу, поворотам, переступанием и упорам	1
53	Сдача зачётов по технике спусков и подъёмов. Обучение одновременному двухшажному и одношажному ходам.	1
54	Развитие основных физических качеств. Скольльзящий шаг.	1
55	Совершенствование передвижения попеременным, двухшажным ходом	1
56	Одновременный двухшажный хода..Игры-эстафеты, с использованием различных ходов.	1
57	Одновременный двухшажный ход. Игры-эстафеты, с использованием различных ходов.	1
58	Игры-эстафеты,с использованием различных ходов.	1
59	Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов	1
60	Техника лыжных ходов, Повторение содержания предыдущего урока. Прохождение дистанции 2 км	1
61	Повороты Техника подъема, спуски. Подъем скольльзящим шагом на склоне до 45°. Прохождение дистанции до 2 км	1
62	Эстафеты. Повороты Техника подъема на склоны Прохождение дистанции до 3 км	1
63	Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов	1
	Раздел 5. Волейбол	6

64	Инструктаж ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча. Нижняя прямая, боковая подача. Прямой нападающий удар	1
65	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам	1
66	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1
67	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания	1
68	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам	1
69	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам	1
	Раздел 6. Гимнастика	17
70	Инструктаж ТБ. Строевые упражнения, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.	1
71	Строевые упражнения, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.	1
72	Подъем переворотом в упор. Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1
73	Строевые упражнения. ОРУ на месте без предметов.	1
74	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	1
75	Прыжок ноги врозь. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
76	Прыжок ноги врозь Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
77	Прыжок ноги врозь. Развитие скоростно-силовых способностей	1
78	Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем.	1
79	Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
80	Выполнение прыжка ноги врозь Комплекс ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей	1
81	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках –выполнение комбинации.	1
82	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя .ОРУ с мячом.. Развитие координационных способностей	1
83	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Развитие координационных способностей	1
84	Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом.	1
85	Выполнение комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей	1
86	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1
	Раздел 7. Легкая атлетика	16
87	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Встречные эстафеты.	1
88	Высокий старт (15—30м). Бег по дистанции (40-50 м). ОРУ. Старты из	1

	различных положений	
89	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1
90	Высокий старт (15-30 м). Финиширование.. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1
91	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1
92	Прыжок в высоту. Метание мяча на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
93	Прыжок в высоту . Метание мяча на дальность. ОРУ. Правила соревнований в метании мяча	1
94	Прыжок, приземление. Метание мяча.. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
95	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
96	Прыжок в высоту Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
97	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Ляпта».	1
98	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	1
99	Контрольное тестирование	1
100	Бег (18 мин). «Ляпта». ОРУ. Развитие выносливости	1
101	Бег (20 мин). Развитие выносливости. Правила соревнований	1
102	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	1

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики

освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности и занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультура — оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спорт — оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с

поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Тематическое планирование по физической культуре, 7 класс

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов
	Раздел 1. Лёгкая атлетика	21
1	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м).	1

	Инструктаж по ТБ.	
2	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м).	1
3	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м).	1
4	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	1
5	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	1
6	Зачёт. Бег на 60 м.	1
7	Прыжок в длину. Метание мяча.	1
8	Прыжок в длину. Метание мяча.	1
9	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	1
10	Зачёт. Прыжок в длину с разбега. Техника метания мяча с разбега	1
11	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). «Лапта».	1
12	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). «Лапта».	1
13	Бег (15 мин). «Лапта».	1
14	«Лапта». Развитие выносливости	1
15	«Лапта ». Развитие выносливости	1
16	«Лапта». Развитие выносливости.	1
17	Специальные беговые упражнения, футбол	1
18	Развитие выносливости, футбол	1
19	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
20	Преодоление вертикальных препятствий.	1
21	Бег (3 км). Развитие выносливости.	1
	Раздел 2. Волейбол	6
22	Инструктаж ТБ на уроке волейбола	1
23	Передача мяча в парах.	1
24	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием	1
25	Игра по упрощенным правилам	1
26	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
27	Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
	Раздел 3. Гимнастика	17
28	Инструктаж ТБ на уроке. Подтягивания в висе.	1
29	Строевая подготовка. Развитие силовых способностей	1
30	Строевая подготовка. Развитие гибкости.	1
31	Строевая подготовка. Зачёт. Подтягивания в висе.	1
32	Строевая подготовка. Подтягивания в висе.	1
33	Прыжок способом «согнув ноги»	1
34	Прыжок способом «согнув ноги»	1
35	Строевая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей	1
36	Строевая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей	1
37	Зачёт. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	1
38	Строевая подготовка. Прыжок способом «согнув ноги»	1

39	Кувырок назад, стойка ноги врозь.	1
40	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост.	1
41	Лазание по канату в два-три приема.	1
42	Лазание по канату в два-три приема.	1
43	Зачёт. Комбинация из разученных элементов.	1
44	Зачёт. Подъём туловища из положения лёжа.	1
	Раздел 4. Лыжная подготовка	16
45	Инструктаж ТБ на уроке. Совершенствовать технику лыжных ходов.	1
46	Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы.	1
47	Прохождение дистанции 1 км	1
48	Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом	1
49	Прохождение дистанции 2 км.	1
50	Повторить ранее пройденные ходы, спуски, подъемы. Контрольная гонка 2 км.	1
51	Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами	1
52	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.	1
53	Прохождение дистанции 3 км.	1
54	Прохождение дистанции 3 км.	1
55	Прохождение дистанции 3 км.	1
56	Прохождение дистанции 3 км.	1
57	Прохождение дистанции 3 км на зачет.	1
58	Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами	1
59	Зачёт. Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы.	1
60	Зачёт. Спуск с горы, торможение	1
	Раздел 5. Баскетбол	16
61	Инструктаж ТБ. Ведение мяча.	1
62	Ведение. Бросок двумя руками от головы с места.	1
63	Ведение. Передачи мяча двумя руками	1
64	Штрафной бросок.	1
65	Сочетание приемов. Учебная игра.	1
66	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
67	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
68	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1
69	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
70	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
71	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1
72	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
73	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1
74	Развитие координационных способностей	1
75	Ведение мяча. Штрафной бросок.	1

	Учебная игра.	
76	Учебная игра	1
	Раздел 6. Волейбол	10
77	Инструктаж ТБ. Стойки и передвижения игрока, передачи.	1
78	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
79	Игра по упрощенным правилам	1
80	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
81	Стойки и передвижения игрока.	1
82	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
83	Игра по упрощенным правилам	1
84	Передача мяча над собой. Нападающий удар	1
85	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар	1
86	Игра по упрощенным правилам	1
	Раздел 7. Лёгкая атлетика	16
87	Инструктаж по ТБ Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м).	1
88	Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м).	1
89	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м).	1
90	Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование.	1
91	Зачёт. Бег на 60 м.	1
92	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	1
93	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов.	1
94	Зачёт прыжок в высоту. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	1
95	Метание мяча на дальность с разбега с 3-5 шагов	1
96	Зачёт. Метание мяча на дальность с разбега с 3-5 шагов	1
97	Спортивная игра «Лепта».	1
98	Спортивная игра «Лепта».	1
99	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	1
100	Контрольное тестирование	1
101	Бег (19 мин). Спортивные игры. ОРУ.	1
102	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	1
	ВСЕГО	102

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 8 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км) с

туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Тематическое планирование по физической культуре, 8 класс

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов
	Раздел 1. Лёгкая атлетика	21
1	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Инструктаж по ТБ.	1
2	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м).	1
3	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м).	1
4	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	1
5	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	1

6	Зачёт. Бег на 60 м.	1
7	Прыжок в длину. Метание мяча.	1
8	Прыжок в длину. Метание мяча.	1
9	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	1
10	Зачёт. Прыжок в длину с разбега. Техника метания мяча с разбега	1
11	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). «Лапта».	1
12	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). «Лапта».	1
13	Бег (15 мин). «Лапта».	1
14	«Лапта». Развитие выносливости	1
15	«Лапта ». Развитие выносливости	1
16	«Лапта». Развитие выносливости.	1
17	Специальные беговые упражнения, футбол	1
18	Развитие выносливости, футбол	1
19	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
20	Преодоление вертикальных препятствий.	1
21	Бег (3 км). Развитие выносливости.	1
	Раздел 2. Волейбол	6
22	Инструктаж ТБ на уроке волейбола	1
23	Передача мяча в парах.	1
24	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием	1
25	Игра по упрощенным правилам	1
26	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
27	Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
	Раздел 3. Гимнастика	17
28	Инструктаж ТБ на уроке. Подтягивания в висе.	1
29	Строевая подготовка. Развитие силовых способностей	1
30	Строевая подготовка. Развитие гибкости.	1
31	Строевая подготовка. Зачёт. Подтягивания в висе.	1
32	Строевая подготовка. Подтягивания в висе.	1
33	Прыжок способом «согнув ноги»	1
34	Прыжок способом «согнув ноги»	1
35	Строевая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей	1
36	Строевая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей	1
37	Зачёт. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	1
38	Строевая подготовка. Прыжок способом «согнув ноги»	1
39	Кувырок назад, стойка ноги врозь.	1
40	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост.	1
41	Лазание по канату в два-три приема.	1
42	Лазание по канату в два-три приема.	1
43	Зачёт. Комбинация из разученных элементов.	1

44	Зачёт. Подъём туловища из положения лёжа.	1
	Раздел 4. Лыжная подготовка	16
45	Инструктаж ТБ на уроке. Совершенствовать технику лыжных ходов.	1
46	Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы.	1
47	Прохождение дистанции 1 км	1
48	Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом	1
49	Прохождение дистанции 2 км.	1
50	Повторить ранее пройденные ходы, спуски, подъемы. Контрольная гонка 2 км.	1
51	Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами	1
52	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.	1
53	Прохождение дистанции 3 км.	1
54	Прохождение дистанции 3 км.	1
55	Прохождение дистанции 3 км.	1
56	Прохождение дистанции 3 км.	1
57	Прохождение дистанции 3 км на зачет.	1
58	Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами	1
59	Зачёт. Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы.	1
60	Зачёт. Спуск с горы, торможение	1
	Раздел 5. Баскетбол	16
61	Инструктаж ТБ. Ведение мяча.	1
62	Ведение. Бросок двумя руками от головы с места.	1
63	Ведение. Передачи мяча двумя руками	1
64	Штрафной бросок.	1
65	Сочетание приемов. Учебная игра.	1
66	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
67	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
68	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1
69	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
70	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
71	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1
72	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
73	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1
74	Развитие координационных способностей	1
75	Ведение мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
76	Учебная игра	1
	Раздел 6. Волейбол	10

77	Инструктаж ТБ. Стойки и передвижения игрока, передачи.	1
78	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
79	Игра по упрощенным правилам	1
80	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
81	Стойки и передвижения игрока.	1
82	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
83	Игра по упрощенным правилам	1
84	Передача мяча над собой. Нападающий удар	1
85	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар	1
86	Игра по упрощенным правилам	1
	Раздел 7. Лёгкая атлетика	16
87	Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м).	1
88	Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м).	1
89	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м).	1
90	Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование.	1
91	Зачёт. Бег на 60 м.	1
92	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	1
93	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов.	1
94	Зачёт прыжок в высоту. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	1
95	Метание мяча на дальность с разбега с 3-5 шагов	1
96	Зачёт. Метание мяча на дальность с разбега с 3-5 шагов	1
97	Спортивная игра «Лепта».	1
98	Спортивная игра «Лепта».	1
99	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	1
100	Контрольное тестирование	1
101	Контрольное тестирование	1
102	Резерв.	1
	ВСЕГО	102

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 9 класс

Знания о физической культуре

Физическая культ ура и спорт в современном общест ве. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе

(экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности и занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультура — оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спорт — оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Тематическое планирование по физической культуре, 9 класс

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов
	Раздел 1. Легкая атлетика	21
1	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Инструктаж по ТБ.	1
2	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м).	1
3	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	1
4	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	1
5	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	1
6	Зачёт. Бег на 60 м. Развитие скоростных качеств	1
7	Прыжок в длину. Метание мяча	1
8	Прыжок в длину. Метание мяча.	1
9	Прыжок в длину Метание мяча.	1
10	Зачёт. Прыжок в длину с разбега. Техника метания мяча с разбега.	1
11	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). «Лапта».	1
12	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). «Лапта».	1
13	Бег (15 мин). «Лапта». Развитие выносливости.	1
14	Бег (15 мин). Спортивная игра «Лапта».	1
15	Бег (16 мин). «Лапта ».	1
16	Бег (15 мин). «Лапта».	1
17	Бег (15 мин). Футбол	1

18	Бег (15 мин). Развитие выносливости, футбол	1
19	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
20	Бег (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий.	1
21	Бег (2-3 км).	1
	Раздел 2. Волейбол	6
22	Инструктаж ТБ на уроке волейбола Правила игры.	1
23	Передача мяча в парах. Отбивание мяча кулаком. Нижняя прямая подача, прием	1
24	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием, блок	1
25	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
26	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя подача	1
27	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар.	1
	Раздел 3. Гимнастика	18
28	Инструктаж ТБ на уроке. Подтягивания в висе.	1
29	Развитие силовых способностей	1
30	Развитие гибкости.	1
31	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
32	Зачёт. Подтягивания в висе.	1
33	Опорный прыжок.	1
34	Прыжок способом «согнув ноги»	1
35	Прыжок способом «согнув ноги» ОРУ с предметами.	1
36	Развитие скоростно-силовых способностей	1
37	Развитие скоростно-силовых способностей	1
38	Зачёт. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	1
39	Развитие скоростно-силовых способностей	1
40	Кувырок назад, стойка ноги врозь Мост и поворот в упор на одном колене	1
41	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок Мост и поворот в упор на одном колене.	1
42	Лазание по канату в два-три приема.	1
43	Лазание по канату в два-три приема.	1
44	Зачёт. Мост и поворот в упор на одном колене.	1
45	Зачёт. Лазание по канату и шесту в два-три приема.	1
	Раздел 4. Лыжная подготовка	14
46	Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы.	1
47	Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы.	1
48	Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами	1
49	Повторить ранее пройденные ходы, спуски, подъемы. Контрольная гонка 2 км.	1
50	Прохождение дистанции до 5 км.	1
51	Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъемов, поворот плугом.	1
52	Прохождение дистанции 5 км.	1
53	Прохождение дистанции 5 км.	1
54	Прохождение дистанции 3 км.	1

55	Зачёт. Прохождение дистанции 3 км.	1
56	Прохождение дистанции 3 км.	1
57	Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами	1
58	Зачёт. Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы.	1
59	Зачёт. Спуск с горы, торможение.	1
	Раздел 5. Баскетбол	14
60	Инструктаж ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
61	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
62	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Правила баскетбола	1
63	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
64	Штрафной бросок.	1
65	Сочетание приемов передвижений и остановок. Правила баскетбола	1
66	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1
67	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Правила баскетбола	1
68	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
69	Учебная игра.	1
70	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
71	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Нападение.	1
72	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
73	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
	Раздел 6. Волейбол	10
74	Инструктаж ТБ. Стойки и передвижения игрока, передачи. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
75	Стойки и передвижения игрока, передачи. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
76	Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам	1
77	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам, блок.	1
78	Стойки и передвижения игрока.	1
79	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи, блок.	1
80	Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар	1
81	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар, блок	1
82	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар	1
83	Игра по упрощенным правилам.	1
	Раздел 7. Легкая атлетика	22
84	Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м).	1
85	Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м).	1
86	Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м). Правила соревнований	1
87	Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование.	1
88	Зачёт. Бег на 60 м.	1
89	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча.	1

90	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
91	Прыжок, метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов.	1
92	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча.	1
93	Зачёт. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание.	1
94	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1
95	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1
96	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
97	Контрольное тестирование.	1
98	Контрольное тестирование.	1
99	«Лапта». Развитие выносливости.	1
100	Резерв. Подвижные игры.	1
101	Резерв. Подвижные игры.	1
102	Резерв. Подвижные игры.	1
	ВСЕГО	102

