

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Матюшинская средняя общеобразовательная школа»
Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан

«РАССМОТРЕНА»
На заседании ШМО
Протокол № 1 от «26»августа
2019г.
Руководитель ШМО

Хадиев Р.А.

«СОГЛАСОВАНА»
С заместителем директора по УР
Шарипов Магаджев Р.А.
«29»августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 5-9 классов
учителя физической культуры Гадельшина И.А.

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом МБОУ «Матюшинская СОШ»
№ 51 от «31» 08. 2019г

Директор школы:
Шарипов Магаджев Р.А.



«ПРИНЯТА»
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от « 31 » 08. 2019г

2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для основного общего образования (5-9 классы) составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ в действующей редакции.
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1644 и приказа от 31.12.2015 г №1577 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
4. Закона Республики Татарстан «Об образовании» от 22 июня 2013 г. № 68-ЗРТ
5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 345 от 28 декабря 2018 г. «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
6. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993).
7. Примерной программы по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011)
- 8.Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ “Матюшинская СОШ”.
- 9.Локального акта МБОУ «Матюшинская СОШ» «Положение о рабочей программе»;

10.Учебного плана МБОУ «Матюшинская средняя общеобразовательная школа» Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан на 2019 – 2020 учебный год.

Учебно-методический комплекс (УМК):

М.Я. Виленский Физическая культура, 5-7 классы. М.: Просвещение, 2013 г

В.И. Лях Физическая культура, 8-9 классы. М.: Просвещение, 2012 г.

Учебный план (количество часов):

5 класс- 3 часа в неделю, 105 часов в год

6 класс- 3 часа в неделю, 105 часов в год

7 класс- 3 часов в неделю, 105 часов в год

8 класс- 3 часа в неделю, 105 часов в год

9 класс- 3 часа в неделю, 102 часа в год

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

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

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
7. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценостному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).
8. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

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

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

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

• свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

• оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

• обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

• наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

• ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

• демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

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

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

• объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;

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

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

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

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

- критически оценивать содержание и форму текста.

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

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

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

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

Коммуникативные УУД

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владеение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи,

формы или содержания диалога.

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

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

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

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

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Выпускник получит возможность научиться

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой

Выпускник получит возможность научиться

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- проплыть учебную дистанцию вольным стилем
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в 5 классе являются:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности 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;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области физической культуры:

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

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в 5 классе являются:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся 1 года обучения являются:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ДЛЯ 5 КЛАССА

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения, программа первых Олимпийских игр современности.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и ее значение в жизни человека.

Современное представление о физической культуре(основные понятия). Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; роста-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человека Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду обороны»: комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов.

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни: понятие «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья (биологический, социальный и личностный); личная гигиена. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и физкультпауз.

Организация досуга средствами физической культуры: формы физической культуры; подвижные игры самое доступное средство досуга.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе.

Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: правильный показ и воспроизведение упражнений, действий.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): измерение пульса в безнагрузочных пробах («в покое» и ортостатическая проба).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне(девочки).Упражнения на перекладине(мальчики).Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях(мальчики),упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Спортивные игры.

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Плавание «Сухое плавание».

Техника безопасности на суши и в воде. Возникновения плавания.

Гигиеническое значение плавания для укрепления здоровья.

Прикладное и гигиеническое значение плавания.

Способы плавания. Имитация техники плавания.

Способы плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку с грузом в руке.

Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

Специальная физическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Базовая часть	75				
1.1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
1.2	Спортивная игра волейбол	18			18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4	Легкая атлетика	21	11			10
1.5	Лыжная подготовка	15			15	
1.6	Плавание	3				3
2	Вариативная часть	30				
2.1	Спортивная игра баскетбол	19	16	3		
2.2	Спортивная игра футбол	9				9
2.3	Легкая атлетика	2				2
	Итого	105	27	21	33	24

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 2 года обучения являются:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ ДЛЯ 6 КЛАССА

История и современное развитие физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских и паралимпийских играх.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические

последствия пожаров.

Современное представление о физической культуре(основные понятия). Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и её основные показатели: понятие «техника движений», «двигательные умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 3 ступени

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни слагаемые «ЗОЖ» (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим, закаливание).

Коррекция осанки и телосложения средствами физической культуры. Виды и причины нарушения осанки.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной культурой на свежем воздухе.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметом и без).

Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление, ходьба, бег, прогулки).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб (пробы Генча и Штанге).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметом и без.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне(девочки).Упражнения на перекладине(мальчики).Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Спортивные игры.

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол.

Легкая атлетика. Беговыеупражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Плавание - «Сухое плавание». Техника безопасности при плавании в открытых водоемах и во время сухого плавания. Способы плавания.

Гигиеническое значение плавания для укрепления здоровья. Виды и стили плавания.

Упражнения для изучения техники плавания брассом имитационные упражнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

Специальная физическая подготовка

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Годовой план-график распределения учебного материала .

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний			В процессе урока			
2	Легкая атлетика	21	10				11
3	Спортивные игры	30		17			13
4	Гимнастика с элементами	21			21		

	акробатики					
5	Лыжная подготовка	30			30	
6	Плавание	3				3
	Всего часов:	105	27	21	30	27

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного,уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 3 года обучения являются:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ ДЛЯ 7 КЛАССА

История и современное развитие физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских и паралимпийских играх.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические

последствия пожаров.

Современное представление о физической культуре(основные понятия). Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и её основные показатели: понятие «техника движений», «двигательные умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 3 ступени

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни слагаемые «ЗОЖ» (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим, закаливание).

Коррекция осанки и телосложения средствами физической культуры. Виды и причины нарушения осанки.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной культурой на свежем воздухе.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметом и без).

Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление, ходьба, бег, прогулки).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб (пробы Генча и Штанге).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметом и без.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне(девочки).Упражнения на перекладине(мальчики).Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Спортивные игры.

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Плавание – «Сухое плавание».

Прикладное и гигиеническое значение плавания. Способы плавания. Специальные подготовительные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку, на боку с грузом в руке.

Упражнения на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания. Имитация техники сухого плавания.

Лыжные гонки Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общеподготовка

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

Специальная физическая подготовка

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА для 7 класса

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний			В процессе урока		
2	Легкая атлетика	21	10			11

3	Спортивные игры	30		17			13	
4	Гимнастика с элементами акробатики	21			21			
5	Лыжная подготовка	24				24		
6	Элементы единоборств	6					6	
7	Плавание	3						3
	Всего часов:	105	27	21	30		27	

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся 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;
 - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
 - готовности и способности 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;
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в 8 классе являются:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 4 года обучения являются:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ ДЛЯ 8 КЛАССА

История и современное развитие физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: символы и ритуалы; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения.

Современные Олимпийские игры: зимние и летние Олимпийские игры; паралимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности.

Техника безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров.

Современное представление о физической культуре(основные понятия).

Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим.

Техника движений и её основные показатели: понятие «техника движений», «двигательные умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 4 ступени.

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни слагаемые «ЗОЖ» (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим, закаливание).

Коррекция осанки и телосложения средствами физической культуры. Виды и причины нарушения осанки.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной культурой на свежем воздухе.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметом и без).

Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (ходьба, бег, прогулки).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб (пробы Генча и Штанге).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметом и без.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика).

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 4 ступени.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне(девочки). Упражнения на перекладине(мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Спортивные игры.

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол.

Национальные виды спорта. Спортивная борьба.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание – «Сухое плавание».

Прикладное и гигиеническое значение плавания.

Способы плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку с грузом.

Упражнения на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания.

Имитация техники плавания.

Единоборства. Техника безопасности при проведении занятий по борьбе. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.

Прикладно -ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

Специальная физическая подготовка

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Годовой план-график распределения учебного материала

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний			В процессе урока		

2	Легкая атлетика	21	10				11
3	Спортивные игры	30		17			13
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18			
5	Элементы единоборств	9			3		6
6	Лыжная подготовка	24			24		
7	Плавание	3					3
	Всего часов:	105	27	21	30	27	

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся 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;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности 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;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения 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;
 - умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
 - умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- *В области физической культуры:*
 - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 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.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие,держанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 5 года обучения являются:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ ДЛЯ 9 КЛАССА

История и современное развитие физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требование техники безопасности бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре(основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 4 ступени

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения. Виды и причины нарушения осанки.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне(девочки). Упражнения на перекладине(мальчики).Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Спортивные игры.

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание – «Сухое плавание».

Прикладное и гигиеническое значение плавания. Техника безопасности. Способы плавания. Специальные подводящие упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку с грузом в руке. Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания. Имитация техники плавания.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общеподготовка

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

Специальная физическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол	18			15	3
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Легкая атлетика	21	11			10
5	Лыжная подготовка	15			15	
6	Спортивная игра баскетбол	19	16	3		
7	Плавание	5				5
8	Спортивная игра (футбол)	6				6
	Итого	102	27	21	30	21

Критерии оценки успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

- I. Знания
- При оценке знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, умение аргументировать свой ответ, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.
- С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5, 4, 3)
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала,	За непонимание и незнание материала программы

его излагает, используя в деятельности.		нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	
---	--	--	--

- Тестовые задания

- При проверке тестовых заданий подсчитывается количество набранных баллов. Перевод их на четырехбалльную шкалу осуществляется по следующей схеме:
 - Оценка «5» -100 - 95 % полученных баллов от максимального количества;
 - Оценка «4» - 94-75 %;
 - Оценка «3» - 74-50 %;
 - Оценка «2» - 49% и ниже.
- В тематических тестах или комплексных тестах небольшого объема соотношение следующее:
 - Оценка «5» -100%;
 - Оценка «4» - 75% - 99 %;
 - Оценка «3» - 60% - 74 %;
 - Оценка «2» - 45% - 59 %.

Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 5-9 классов

Виды испытаний		Бег на 30 м. (сек)			Бег на 60м (сек)			Бег на 1000 м. (м/сек)			Прыжок в длину с места (см)			Метание набивного мяча -1кг. (м/см)			Челночный бег 4x9 м. (сек)			Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)		
оценка класс		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
5	М	6.2	6.0	5.6	11.2	10.6	10.0	5.50	5.20	5.00	120	134	157	2.70	3.10	3.80	11.4	11.2	11.0	26	32	38
	Д	6.6	6.4	5.8	11.4	10.8	10.4	6.10	5.50	5.30	114	127	150	2.35	2.75	3.50	12.0	11.8	11.4	18	24	28
6	М	6.0	5.8	5.4	11.1	10.4	9.8	5.40	5.10	4.50	130	143	166	3.05	3.50	4.30	11.2	11.0	10.8	30	36	40
	Д	6.2	6.0	5.6	11.2	10.6	10.3	6.00	5.40	5.20	125	138	161	3.15	3.55	4.25	12.0	11.6	11.0	20	28	30
7	М	5.8	5.6	5.2	11.0	10.2	9.4	5.00	4.40	4.20	137	152	177	3.90	4.15	4.55	11.0	10.7	10.4	35	40	45
	Д	6.1	5.9	5.5	11.0	10.4	9.8	5.30	5.10	4.50	134	147	170	3.45	3.95	4.75	11.5	11.0	10.8	25	30	35
8	М	5.6	5.4	5.0	10.5	9.7	8.9	4.40	4.20	4.00	141	158	185	3.60	4.35	5.55	10.8	10.4	10.0	35	40	48
	Д	6.0	5.8	5.2	10.7	10.2	9.7	5.10	4.50	4.30	142	155	178	3.65	4.15	5.00	11.5	11.0	10.6	26	30	35
9	М	5.5	5.3	4.5	10.0	9.2	8.6	4.20	4.00	3.40	151	174	213	4.30	5.30	6.95	10.5	10.2	9.9	35	45	50

	Д	5.9	5.7	5.1	10.5	10.0	9.5	5.00	4.40	4.20	137	154	183	3.85	4.45	5.45	11.0	10.8	10.4	20	25	30
--	---	-----	-----	-----	------	------	-----	------	------	------	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	----	----	----

Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 5-9 классов (продолжение)

Виды испытаний		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			Прыжки через скакалку (кол-во раз)			Метание малого мяча (м)			Прыжки в длину с разбега (см)			Прыжки в высоту с разбега (см)			Наклон вперед (см)			Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа (кол-во раз)		
оценка класс		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
5	M	3	4	6	55	60	70	20	27	34	250	290	330	80	95	105	4.0	6.0	9.0	7	11	14
	Д	6	8	12	30	50	100	14	17	21	210	250	290	75	90	100	6.0	9.0	12.0	2	3	5
6	M	4	5	7	70	80	90	21	29	36	260	320	350	85	105	110	4.0	7.0	9.0	8	12	15
	Д	7	10	14	40	60	100	15	18	23	220	270	320	80	95	105	6.0	9.0	12.0	3	4	6
7	M	5	6	8	85	95	100	22	30	37	280	340	370	95	110	115	5.0	8.0	10.0	9	14	16
	Д	11	15	19	45	70	100	16	19	24	230	290	340	85	95	105	6.0	9.0	13.0	4	6	8
8	M	6	7	9	90	100	110	28	37	42	300	360	400	100	115	120	6.0	9.0	10.0	10	15	20
	Д	12	16	19	50	80	125	17	21	27	250	300	350	90	100	110	8.0	12.0	16.0	6	8	10
9	M	7	8	10	100	110	120	31	40	45	320	370	420	105	120	125	6.0	9.0	11.0	15	20	25
	Д	4	8	14	60	80	130	18	23	28	280	320	360	95	105	110	11.0	14.0	18.0	7	9	11

тематическое планирование 5 класс.

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		I ЧЕТВЕРТЬ	27
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	11

1	1	Вводный инструктаж по ТБ. Высокий старт.	1
2	2	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
3	3	Спринтерский бег.	1
4	4	Эстафетный бег.	1
5	5	Бег 60 метров на результат.	1
6	6	Прыжок в длину с разбега.	1
7	7	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
8	8	Приземление в прыжках в длину с разбега.	1
9	9	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
10	10	Прыжок в длину с разбега	1
11	11	Бег 1000 м на результат.	1
		Спортивные игры. Баскетбол.	16
12	1	Стойка и передвижения игрока. Физическое развитие человека.	1
13	2	Ведение мяча на месте.	1
14	3	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
15	4	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.	1
16	5	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
17	6	Остановка прыжком	1
18	7	Ведение мяча на месте и в движении шагом	1
19	8	Ведение мяча с изменением скорости.	1
20	9	Бросок двумя руками снизу в движении.	

			1
21	10	Ведение мяча с изменением скорости.	1
22	11	Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1
23	12	Бросок снизу в движении.	1
24	13	Вырывание и выбивание мяча.	1
25	14	Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
26	15	Нападение быстрым прорывом.	1
27	16	Бросок одной рукой от плеча в движении.	1

		II ЧЕТВЕРТЬ	21
		Баскетбол	3
28	1	Взаимодействие двух игроков.	1
29	2	Взаимодействие двух игроков через заслон.	1
30	3	Игра в мини-баскетбол.	1
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18
31	1	Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Физическая культура человека.	1
31	2	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.)	1
33	3	Подтягивание в висе.	1
34	4	Строевые упражнения.	1
35	5	Комбинация упражнений в висах.	1

36	6	Комбинация упражнений в висах.	1
37	7	Оценка техники выполнения упражнений в висе.	1
38	8	Опорный прыжок ч\з козла.	1
39	9	Опорный прыжок ч\з козла ноги врозь.	1
40	10	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	1
41	11	Опорный прыжок. Строевые упражнения: перестроения в колоннах.	1
42	12	Опорный прыжок ноги врозь на технику выполнения.	1
43	13	Акробатика. Кувырок вперёд.	1
44	14	Строевой шаг. Кувырок вперёд.	1
45	15	Кувырки вперёд и назад.	1
46	16	Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад.	1
47	17	Стойка на лопатках.	1
48	18	Комбинация из акробатических упражнений.	1

--	--	--	--

III ЧЕТВЕРТЬ

30

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

15

49	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход. Организация и проведение самостоятельных занятий ФК.	1
50	2	Одновременный двухшажный ход.	1
51	3	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	1
52	4	Попеременный двухшажный ход.	1
53	5	Одновременный бесшажный ход.	1
54	6	Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо.	1
55	7	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	1
56	8	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.	1
57	9	Наклон туловища и движение рук в одновременном	1

		бесшажном ходе.	
58	10	Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо.	1
59	11	Оценка техники выполнения спуска в основной стойке.	1
60	12	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	1
61	13	Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода.	1
62	14	Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска.	1
63	15	Дистанция 1 км на результат. Волейбол.	18
64	1	Стойки и передвижения в стойке. Оценка эффективности занятий ФК.	1
65	2	Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1
66	3	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1
67	4	Встречные эстафеты.	1
68	5	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	1
69	6	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1
70	7	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1
71	8	Передача мяча сверху.	1
72	9	Прием мяча снизу над собой.	1
73	10	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
74	11	Игра в мини-волейбол.	1
75	12	Приём мяча снизу на сетку.	1
76	13	Игра в мини-волейбол.	1
77	14	Эстафеты.	1
78	15	Игра в мини-волейбол.	1
79	16	Нижняя прямая подача.	1
80	17	Эстафеты.	1
81	18	Игра в мини-волейбол.	1
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24
		Плавание «Сухое плавание»	3
82	1	Техника безопасности на суши и в воде. Возникновения плавания.	1

		Гигиеническое значение плавания для укрепления здоровья. Имитационные упражнения. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	
83	2	Отдыха, укрепления здоровья, закаливания.Плавание как средствоОсвоение техники умений плавать. Имитационные упражнения. Способы плавания.	1
84	3	Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища.	1
		Футбол.	9
85	1	Стойка игрока. Передвижение.	1
86	2	Удар по мячу.	1
87	3	Остановки мяча подошвой.	1
88	4	Правила игры футбол.	1
89	5	Ведение мяча по прямой.	1
90	6	Ведение без сопротивления защитника.	1
91	7	Ведение без сопротивления защитника.	1
92	8	Остановка внутренней стороной стопы.	1
93	9	Удар по мячу после остановки.	1
		Легкая атлетика.	12
94	1	Ходьба через несколько препятствий.	1
95	2	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью.(60м)	1
96	3	Бег с максимальной скоростью (30м).	1
97	4	Бег на результат (30, 60 м.).	1
98	5	Прыжок в длину с разбега.	1
99	6	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1
100	7	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1
101	8	Метание малого мяча с места на дальность.	1
102	9	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1

103	10	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	1
104	11	Эстафеты по кругу.	1
105	12	Прыжок в длину с разбега.	1

Тематическое планирование 6 класс.

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		I ЧЕТВЕРТЬ	27
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2мин.	1
2	2	Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.	1
3	3	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	1
4	4	Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до 3мин.	1
5	5	Закрепить прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4мин.	1
6	6	Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1
7	7	Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м	1
8	8	Совершенствовать метание мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м.	1
9	9	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин.	1

10	10	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.	1
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17
11	1	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1
12	2	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1
13	3	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1
14	4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической. Ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1
15	5	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1
16	6	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1
17	7	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1
18	8	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1
19	9	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1
20	10	Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	1
21	11	Тренировка в подтягивании. Совершенствовать двустороннюю игру 3х3.	1
22	12	Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка».	1
23	13	Подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка».	1
24	14	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1

25	15	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	1
26	16	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
27	17	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1
		II ЧЕТВЕРТЬ	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	
28	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения.	1
29	2	Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно.	1
30	3	Учить лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно.	1
31	4	Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1
31	5	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	1
33	6	Закрепить акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.	1
34	7	Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	1
35	8	Совершенствовать перестроения изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	1
36	9	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.	1
37	10	Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	1
38	11	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой.	1
39	12	Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.	1
40	13	Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	1

41	14	Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета.	1
42	15	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок.	1
43	16	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра.	1
44	17	Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	1
45	18	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.	1
46	19	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезд».	1
47	20	Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.	1
48	21	Подтягивание. Полоса препятствий. Итоги четверти.	1
		III ЧЕТВЕРТЬ	30
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30
49	1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
50	2	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	1
51	3	Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.	1
52	4	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»	1
53	5	Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер»	1
54	6	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.	1
55	7	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2км.	1
56	8	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.	1
57	9	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	1

58	10	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1
59	11	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	1
60	12	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	1
61	13	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1
62	14	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1
63	15	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.	1
64	16	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1
65	17	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
66	18	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	1
67	19	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками соревнования.	1
68	20	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
69	21	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1
70	22	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
71	23	Подъем «полуелочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км	1
72	24	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1
73	25	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.	1
74	26	Подъем «полуелочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км	1
75	27	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1
76	28	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	1

77	29	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1
78	30	Эстафеты. Итоги четверти.	1
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13
79	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
80	2	Остановка мяча прыжком и в шаге.	1
81	3	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1
82	4	Передачи мяча в тройках с перемещением.	1
83	5	Броски после ведения.	1
84	6	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1
85	7	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1
86	8	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1
87	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1
88	10	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1
89	11	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
90	12	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1
91	13	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1
93	2	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра мини-футбол. Стойки и передвижения в футболе. Удары. Удары по катящемуся мячу.	1
94	3	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра мини-футбол. Удар внутренней частью подъема. Удары по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
95	4	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
96	5	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1

		Игра мини-футбол. Удары по воротам указанными способами на точность. Основная стойка вратаря.	
97	6	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. Игра мини-футбол. Удары по воротам на точность.	1
98	7	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1
99	8	Прыжки в длину с разбега, метание мяча. Игра мини-футбол. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1
100	9	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча. Остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней частью подъема.	1
101	10	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча. Игра мини-футбол.	1
102	11	Подтягивание. Бег 1500 м. Игра мини-футбол. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения. Остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.	1
103	1	Плавание «Сухое плавание». Техника безопасности при плавании в открытых водоемах и во время сухого плавания. Способы плавания.	1
104	2	Гигиеническое значение плавания для укрепления здоровья. Виды и стили плавания. Упражнения для изучения техники плавания брассом имитационные упражнения.	1
105	3	Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища .Кроль на груди и спине, имитационные упражнения.	1

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	I ЧЕТВЕРТЬ	27
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт. Бег 2 мин.	1
2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 400м.	1
3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 7 мин.	1
4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 7 мин.	1
5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1
6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут	1
7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	1
8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	1
9	Бег 1000м.Эстафеты, старт из различных исходных положений	1
10	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17
11	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1
12	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1
13	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1
14	Разучить комплекс со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1
15	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1
16	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1
17	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1
18	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1

19	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1
20	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
21	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1
22	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
23	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
24	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.	1
25	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
26	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
27	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1
	II ЧЕТВЕРТЬ	21
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
30	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полуспагат (д)	1
31	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	1
33	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1
34	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1
35	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	1
36	Передвижение в висе, махом назад сосок (м); махом назад сосок с поворотом (д)	1
37	Передвижение по гимнастической скамейке.	1
38	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».	1
39	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)	1
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1
41	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	1
42	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	1
43	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1

44	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1
45	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1
46	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника. Гимнастическая полоса препятствий.	1
47	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке..	1
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
	III ЧЕТВЕРТЬ	30
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ И ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДЕНОБОРСТВ	30
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
50	Скользящий шаг без палок и с палками.	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Скользящий шаг без палок и с палками	1
54	Одновременный двухшажный ход	1
55	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	1
56	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	1
57	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	1
58	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1
59	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом.	1
60	Подъем в гору скользящим шагом. Контрольная прикладка на 2 км.	1
61	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1
62	Подъем в гору скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъемов на скорость.	1
65	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.	1
66	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1

67	Поворот на месте махом.	1
68	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
69	Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты.	1
70	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.	1
71	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
72	Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой.	1
73	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1
74	Кувырок вперед и назад в полуспагат (д), захваты рук и туловища (м).	1
75	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках.	1
76	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1
77	Акробатические упражнения (д), игра «Выталкивание из круга» (м).	1
78	Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м).	1
IV ЧЕТВЕРТЬ		27
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		13
79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
80	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	1
81	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1
82	Передачи мяча в тройках с перемещением	1
83	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1
84	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1
85	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1
86	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
87	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1
88	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1
89	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
90	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1
91	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ПЛАВАНИЕ		11
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег 5 мин.	1
93	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега.	1
94	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега.	1
95	Метание мяча с разбега. Бег 7 мин.	1
96	Метание мяча с разбега. Бег 7 мин.	1

97	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Бег 10 мин.	1
98	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1
99	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
100	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
101	Медленный бег до 7мин. Учет метания мяча.	1
102	Плавание – «Сухое плавание». ТБ в открытых водоемах и на суше.	1
103	Виды и стили плавания. Специальные подготовительные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку, на боку с грузом в руке. Имитация техники сухого плавания.	1
104	Упражнения на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания. Кроль на груди и спине имитационные упражнения .	1
105	Подтягивание. Бег 1000м. Подведение итогов за год.	1

Тематическое планирование 8 класс.

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	I ЧЕТВЕРТЬ	27
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10
1	Вводный инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.	1
2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин.	1

3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет -прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.	1
4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	1
5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	1
6	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.	1
7	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.	1
8	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.	1
9	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.	1
10	Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		17
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
12	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1
13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1
14	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
16	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1
17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1
18	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра баскетбол.	1
19	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1

20	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1
21	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1
22	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1
23	Техника прямой нижней подачи мяча. Техника приёма мяча снизу и передачи сверху.	1
24	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1
25	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе».	1
26	Тренировка в подтягивании, игра волейбол.	1
27	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1
	II ЧЕТВЕРТЬ	21
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1
29	Кувырки вперед и назад.	1
30	Лазанье по канату в три приема.	1
31	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1
31	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	1
33	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1
34	Лазанье по канату	1
35	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	1
36	Акробатические соединения.	1
37	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90°(Д)	1
38	Акробатическая комбинация	1
39	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90°(Д)	1

40	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1
41	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1
42	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1
43	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полуспагат.	1
44	Соединение из 3-4 элементов.	1
45	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1
46	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1
47	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1
48	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1
	III ЧЕТВЕРТЬ	30
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
50	Скользящий шаг без палок и с палками	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Подъем в гору скользящим шагом	1
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
56	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1
57	Торможение и поворот упором	1
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
59	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход.	1
60	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1
61	Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором .	1
62	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1
63	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1

64	Коньковый ход. Эстафеты	1
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
66	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1
67	Коньковый ход.	1
68	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
69	Торможение и поворот упором	1
70	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
71	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1
72	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1
73	Элементы единоборств.	1
74	Стойки и передвижение в стойке.	1
75	Захваты рук и туловища.	1
76	Игра «Выталкивание из круга»	1
77	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1
78	Игра «Перетягивание в парах»	1
IV ЧЕТВЕРТЬ		27
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13
79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
80	Передачи мяча в тройках с перемещением	1
81	Броски мяча после ведения.	1
82	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	1
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
84	Учебная игра в баскетбол.	1
85	Передачи мяча во встречных колоннах.	1
86	Прием мяча снизу после подачи.	1
87	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
88	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1
89	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1
90	Игра по упрощенным правилам.	1
91	Учебная игра в волейбол.	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1

93	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1
94	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
95	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
96	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1
97	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1
98	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1
99	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
100	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1
101	Бег 2000 м с учетом времени. ТБ в открытых водоемах	1
102	Плавание – «Сухое плавание». Прикладное и гигиеническое значение плавания. Способы плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку с грузом. Имитация техники плавания. Имитационные упражнения.	1
103	Кроль на груди и спине. <u>Имитационные упражнения.</u>	1
104	Кроль на груди и спине. Упражнения на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания. <u>Имитационные упражнения.</u>	1
105	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Виды и стили плавания. Кроль на груди и спине. Имитационные упражнения.	1

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	I ЧЕТВЕРТЬ	27
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
2	Эстафетный бег.	1
3	Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1
4	Низкий старт. Финиширование.	1
5	Бег на результат (60 м).	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	1
7	Метание мяча на дальность с разбега.	1
8	Оценка техники метания мяча.	1
9	Бег на средние дистанции.	1
10	Бег (2000 м-М.;1500 м - Д.).	1
11	Бег (2000 м-М.;1500 м - Д.) на результат.	1
	Баскетбол.	16
12	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
13	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
14	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2).	1
16	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1
17	Штрафные броски.	1
18	Позиционное нападение со сменой мест.	1
19	Оценка техники штрафного броска.	1
20	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1

21	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях .(2x2).	1
22	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке.	1
23	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4).	1
24	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
25	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
26	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2)	1
27	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x3).	1
	II ЧЕТВЕРТЬ	
	Баскетбол	3
28	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
29	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
30	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
	Гимнастика.	18
31	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Инструктаж по ТБ.	1
32	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1
33	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	1
34	Акробатика . Из упора присев стойка на руках и голове .	1
35	Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полуспагат.	1
36	ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов разбега.	1
37	Длинный кувырок с трех шагов разбега .	1
38	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полуспагат (д.).	1
39	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	1
40	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем	1

	переворотом махом (д.).	
41	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
42	Оценка техники выполнения подъема переворотом.	1
43	Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	1
44	Лазание по канату в два приема.	1
45	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	1
46	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.	1
47	Лазание по канату в два приема.	1
48	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1
	III ЧЕТВЕРТЬ	30
	Лыжная подготовка	15
49	Попеременный двухшажный ход. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
50	Одновременный двухшажный ход.	1
51	Переход с одного хода на другой.	1
52	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	1
53	Одновременный бесшажный ход.	1
54	Преодоление контр уклонов.	1
55	Попеременный четырехшажный ход.	1
56	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
57	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.	1
58	Попеременный четырехшажный ход.	1
59	Преодоление контр уклонов.	1
60	Преодоление контр уклонов.	1
61	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе.	1
62	Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе.	1
63	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
	Волейбол.	18
64	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
65	Нападающий удар при встречных передачах.	1
66	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
67	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1

68	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
69	Игра в нападение через 3-ю зону.	1
70	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	1
71	Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.	1
72	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1
73	Оценка техники нижней прямой подачи.	1
74	Прием мяча снизу в группе.	1
75	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1
76	Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой.	1
77	Игра в нападение через 3-ю зону.	1
78	Нападающий удар при встречных передачах.	1
IV ЧЕТВЕРТЬ		24
79	Комбинации из передвижений игрока.	1
80	Прием мяча снизу в группе.	1
81	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1
82	Плавание – «Сухое плавание». Прикладное и гигиеническое значение плавания. Техника безопасности. Способы плавания. Специальные подводящие упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку с грузом в руке. Имитация и освоение техники плавания.	1
83	Специальные подводящие упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку с грузом в руке.	1
84	Специальные подводящие упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку с грузом в руке. Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания.	1
85	Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания.	1
86	Транспортировка пострадавших в воде имитация, просмотр видеофильма.	1
	Футбол.	6
87	Вбрасывание из – за боковой.	1
88	Удары по летящему мячу.	1
89	Удар внутренней стороной стопы.	1

90	Ведение мяча.	1
91	Удары по воротам.	1
92	Остановка внутренней стороной стопы.	1
Легкая атлетика.		10
93	Бег на средние дистанции.	1
94	<i>Бег(2000м.) на результат.</i>	1
95	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. (70г80м).	1
96	Эстафетный бег (<i>передача палочки</i>).	1
97	Бег по дистанции(70-80 м). Финиширование.	1
98	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1
99	Бег на результат (60 м).	1
100	Метание мяча на дальность в коридоре 10м разбега.	1
101	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов.	1
102	Бег на средние дистанции.	1



