

Филиал «ЛАДА»
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы с. Подстепки
муниципального района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО предметов
естественно-научного цикла
Протокол №1 от 01.09.2018

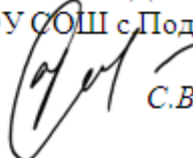
Председатель МО

 Т.Н.Воробьева

СОГЛАСОВАНО

01.09.2018

Заместитель заведующего
филиалом «ЛАДА»
ГБОУ СОШ с.Подстепки

 С.В. Филиппов

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий филиалом «ЛАДА»
ГБОУ СОШ с.Подстепки

Пр. № 7/1 от 01.09.2018

 А.И. Филиппов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 5-9 классов

Составитель: Маликова Елена Авзаловна

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 5-9 КЛАССАХ

1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования отражают:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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 нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) 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;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

2. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования отражают:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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 и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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;

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной,

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности.

В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

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

-выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно- символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

-заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

1. Регулятивные УУД

1.1. 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.

1.2. 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.
- 1.3.** 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.
- 1.4.** 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.

- 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).

2. Познавательные УУД

2.1. 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 заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2.2. 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.

2.3. 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;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

2.4. 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.

2.5. 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.

3. Коммуникативные УУД

3.1. 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 (владение 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.

3.2. 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.

3.3. 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.

3. Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования по 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 техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во

время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять 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:

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

имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

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

II СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

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», «Английский язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. 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 (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, 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 осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших 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, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, 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). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение 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 специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для 5 КЛАССА

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	2	102
Легкая атлетика – 12 часов.		

1	Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда.	1
2	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Стартовый разгон.	1
3	Челночный бег 3 x 10м. Развитие координационных, скоростных способностей. Высокий старт. Стартовый разгон	1
4	Спринтерский бег. Высокий старт. Бег по дистанции Финальное усилие. Эстафеты.	1
5	Спринтерский бег. Высокий старт. 30 метров на результат. Эстафеты.	1
6	Бег на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости.	2
7	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	2
8	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	2
9	Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
Спортивные игры. Подвижные игры – 18 часов.		
10	ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1
11	Преодоление препятствий. Развитие двигательных способностей. Подвижные игры.	1
12	Развитие выносливости, координационных способностей. Подвижные игры.	5
13	Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие двигательных способностей.	1
14	Подвижные игры. Развитие выносливости, координационных способностей.	2
15	Развитие выносливости, координационных способностей. Игры по выбору ребят.	1
16	Баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
17	Развитие координационных качеств. Игра по выбору.	5
18	Игра в мини-баскетбол	1
Гимнастика – 18 часов.		
19	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	3
20	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Контрольный	1
21	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	4
22	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Контрольный	2
23	Акробатика. Развитие координационных способностей.	5
24	Развитие координационных способностей.	3
Лыжная подготовка – 21 час.		
25	Основы знаний: Значение занятий лыжным спортом. Инструктаж по охране труда. Прохождение дистанции 1500м.	1

26	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	2
27	Попеременный двухшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Развитие выносливости.(на оценку)	1
28	Подъём «полуёлочкой». Пройти (2км). Развитие выносливости.	2
29	Подъём "полуёлочкой". Пройти (2 км). Развитие выносливости (контрольный).	1
30	Одновременно двухшажный ход. Поворот «упором». Развитие выносливости.	2
31	Одновременно двухшажный ход. Поворот «упором». Развитие выносливости. (на оценку)	1
32	Прохождение дистанции (2км). Торможение «плугом». Развитие выносливости.	1
33	Торможение «упором». Встречная эстафета. Развитие выносливости. (на оценку).	1
34	Прохождение дистанции (2км). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1
35	Лыжные гонки на 1км. Развитие выносливости. (Контрольный).	1
36	Контрольная тренировка на дистанции (2км.) Развитие выносливости.	1
37	Лыжные гонки на 2км. Развитие выносливости (контрольный).	1
38	Прохождение дистанции (2км). Эстафеты без палок и с палками. Развитие выносливости.	1
39	Круговая эстафета до (150м.) без и с лыжными палками. Развитие выносливости.	2
40	Лыжные гонки на дистанции м. (2км.), д. (1км.) Развитие выносливости. (контрольный)	1
41	Подведение итогов лыжной подготовки. Лыжные гонки на 2км. для «задолжников» Развитие выносливости.	1
Подвижные игры – 23 часа.		
42	ТБ на уроках подвижных игр. Правила игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	1
43	Волейбол.	4
44	Бросок двумя руками от головы в движении. Развитие координационных качеств.	2
45	Бросок одной рукой от плеча в движении. Развитие координационных качеств.	2
46	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	2
47	Передача мяча двумя руками сверху вперед. КУ.	1
48	Приём мяча снизу двумя руками над собой.	2
49	Приём мяча снизу двумя руками над собой. КУ.	1
50	Нижняя прямая подача.	3
51	Подвижные игры. Развитие быстроты и выносливости.	5
Лёгкая атлетика – 10 часов.		
52	Равномерный бег (6 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1
53	Равномерный бег (6 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. КУ.	1
54	Низкий старт. Челночный бег (3x10 м). Развитие скоростно-силовых качеств. КУ.	1

55	Спринтерский бег. Развитие скоростных качеств. КУ.	1
56	Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. КУ.	1
57	Метание малого мяча на дальность полёта. Развитие скоростно-силовых качеств. КУ.	1
58	Резервный урок.	4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ДЛЯ 6 КЛАССА

№ п/п	Темы	Кол-во часов
	2	102
<i>Раздел1 Легкая атлетика. 15 часов</i>		
1	ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей Преодоление препятствий. Подвижные игры. .	1
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30м,60м Эстафеты.	1
3	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1
4	Бег 30 м (на результат) Эстафетный бег	1
5	Прыжки в длину с места.	1
6	Прыжок в длину с места (на результат). Челночный бег 3х10м.	1
7	Челночный бег 3х10м. (на результат). Бег на средние дистанции.	1
8	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча.	1
9	Совершенствование метания мяча на дальность с разбега. Бег на средние дистанции.	1
10	Метание малого мяча (на результат). Бег на средние дистанции	1
11	Бег на средние дистанции (на результат). Подтягивание.	1

12	Подтягивание (на результат). Броски набивного мяча (2 кг) на дальность разными способами	1
13	Бег 1200м. Броски набивного мяча (2 кг) на дальность разными способами.	1
14	Преодоление препятствий, равномерный бег (12 мин.)	1
15	Равномерный бег до 15 мин. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1
Раздел2. Спортивные игры.Волейбол.12часов		
1	ТБ на уроках. Стойка и передвижение волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах .	1
2	Совершенствование стойки и передвижения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача.	1
3	Совершенствование стойки и передвижения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. .	1
4	совершенствование стойки и передвижения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах, через зону, через сетку. Нижняя прямая подача. Вис на согнутых руках (на результат)	1
5	Совершенствование стойки и передвижения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах, через зону. Нижняя прямая подача.	1
6	Совершенствование стойки и передвижения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах, через зону. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
7	Совершенствование стойки и передвижения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах, через зону. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (на результат)	1
8	Техники передачи мяча двумя руками сверху в парах (на оценку). Совершенствование стойки и передвижения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах, через зону. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
9	Техники передачи мяча двумя руками сверху в парах (на оценку). Совершенствование стойки и передвижения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах, через зону. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар.	1
10	Совершенствование стойки и передвижения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1

11	Совершенствование стойки и передвижения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах (на оценку). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёру.	1
12	Резервный урок.	1
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики. 21 час		
1	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Т.Б. на уроках гимнастики.	1
2	строевые упражнения. Совершенствование опорного прыжка.	1
3	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. .	1
4	Строевые упражнения. Акробатические упражнение. Опорный прыжок.	1
5	Строевые упражнения. Акробатические упражнение. Опорный прыжок (на оценку)	1
6	Упражнения в висах и упорах. Акробатическая комбинация из освоенных ранее элементов	1
7	Совершенствование упражнений в висах и упорах. Акробатическая комбинация (на оценку)	1
8	Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку (на результат)	1
9	Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку (на результат) . Лыжные гонки на дистанции (3 -2 км.) Развитие выносливости.	1
10	Упражнения на гимнастическом бревне (на оценку) Силовые упражнения в висе. Пресс	1
11	лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры (на оценку). .	1
12	Лазание на гимнастической стенке. Пресс (на оценку).	1
13	Лазание, перелазание, ползание. Гибкость (на оценку)	1
14	Совершенствование упражнений на снарядах. Прыжки через длинную скакалку Силовые упражнения.	1
15	Круговая тренировка. Совершенствование упражнений на снарядах. Прыжки через длинную скакалку Силовые упражнение	1
16	Полоса препятствий 1 часть	1
17	Полоса препятствий из ранее освоенных акробатических элементов.	1

18	Полоса препятствий 2 часть.	1
19	Совершенствование упражнений на снарядах. Прыжки через длинную скакалку. Силовые упражнения.	1
20	Совершенствование упражнений на снарядах. Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты	1
21	Резервный урок.	1
Раздел 4. Лыжная подготовка .21 час		
1	Основы знаний: Значение занятий лыжным спортом. Инструктаж по охране труда. Прохождение дистанции 1500м	1
2	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
3	Подъем «полуелочкой»: оценка техники. Пройти (2-3 км.) с околосоревновательной интенсивностью.	1
4	Прохождение дистанции (3,5км). Торможение «плугом». Развитие выносливости	1
5	Тренировка на дистанции (3,5км.). Встречная эстафета. Торможение «плугом»: оценка техники.	1
6	Лыжные гонки на (1км.) с учётом времени. Игры с катанием с горы.	1
7	Контрольная тренировка на дистанции (3,5км.). Подвижная игра «Пятнашки»	1
8	Лыжные гонки на (3,5км.) без учёта времени. Игры с катанием с горы.	1
9	Прохождение дистанции (3,5км.). Эстафеты без палок и с палками. Подвижная игра: «Охотники и лис	1
10	Круговая эстафета до (200м.) с лыжными палками. Развитие выносливости.	1
11	Лыжные гонки м.(3км.), д. (2км.) без учёта времени. Игры с катанием с горы.	1
12	Преодоление препятствий. Торможение и поворот упором.	1
13	Торможение и поворот упором. Игры с катанием с горы.	1
14	Преодоление препятствий. Торможение и поворот упором (на оцен	1
15	Подвижные игры на лыжах. Совершенствование лыжных ходов.	1
16	Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции 1км.	1
17	Встречная эстафета без палок. Игра «Биатлон	1
18	Преодоление препятствий произвольным способом. Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции 1км	1
19	Подведение итогов лыжной подготовки. Лыжные гонки на 3км. для «задолжников» Развитие выносливости.	1
20	Резервный урок.	1
21	Резервный .	1

Раздел 5 Спортивные игры. Баскетбол 10 часов		
1	ТБ на уроках спортивных игр. Правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в высокой стойке на месте..	1
2	Правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча. Остановка двумя шагами. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска.	1
3	Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Сочетание приёмов ведения, передачи, броски.	3
4	Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (на результат).	1
5	Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача баскетбольного мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	3
6	Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача баскетбольного мяча в квадрате. Броски мяча одной рукой от плеча в движении после ловли	1
Раздел 6 Легкая атлетика 23 часа		
1	Спринтерский бег (30,60м.) Эстафетный бег.	4
2	Повторить задачи: спринтерский бег (30,60м.) , эстафетный бег.	1
3	Бег на результат (30 м.) Круговая эстафета.	1
4	Бег на результат (60 м.) Круговая эстафета. и.	1
5	Челночный бег 3х10м. (на результат). Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув н	1
6	Прыжок в длину с места (на результат). Прыжок в длину с разбега способом.	1
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (на результат); Метание теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.	1
8	Метание теннисного мяча на точность. Бросок набивного мяча.	4
9	Метание теннисного мяча на дальность (оценка техники); Бросок набивного мяча.	1
10	Равномерный бег 5 мин. Подтягивание (на результат).	1
11	Равномерный бег 6 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	4
20	Резервный урок	3

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 7 КЛАССА

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	2	102
1 четверть - 27 часов. Легкая атлетика. 15ч		
1	Т.Б. по лёгкой атлетике. Влияние л.а. упр. на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег в медленном темпе до 3,5 мин.	1
2	Бег в равномерном темпе до 4 мин. ОРУ. СБУ. Бег 30 м.	1
3	Бег в равномерном темпе до 4 мин. ОРУ. СБУ. Бег 30 м. на результат.	1
4	Бег в равномерном темпе до 4 мин. ОРУ. СБУ. "Челночный" бег 3 по 10 м.	1
5	Бег в равномерном темпе до 5 мин. СБУ. от 10 до 15 м. Бег 60 м. на результат.	1
6	Бег в равномерном темпе до 5 мин. ОРУ. "челночный" бег 3 по 10 м. на результат.	1
7	ОРУ в движении. СБУ. Бег 300 м. на результат.	1
8	Бег в равномерном темпе до 5 мин. ОРУ. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	1
9	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность полёта, на результат.	1
10	Бег до 5 мин. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с места.	1
11	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в длину с места на результат. Гладкий бег по стадиону 6 мин.	1
12	ОРУ в движении. СБУ. Бег 1000 м. на результат.	1
13	Бег в равномерном темпе до 5 мин. ОРУ. СБУ. Тройной прыжок.	1
14	Прыжки. Бег в медленном темпе до 5 мин. СБУ. Тройной прыжок на результат.	1
15	Длительный бег 1500 м. на время на результат.	1
Спортивные игры. 12 часов.		
16	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
17	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Правила игры в баскетбол.	1
18	Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа: мальчики 10 раз, девочки 8 раз.	1
19	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Прыжки вверх из приседа: мальчики 10 раз, девочки 8 раз.	1

20	Баскетбол. Ведение мяча в движении шагом. Игра в мини-баскетбол	1
21	Ведение мяча. Упражнения для рук плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Учебная игра.	1
22	Бросок мяча. ОРУ в движении. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Учебная игра.	1
23	Бросок мяча. Броски одной двумя руками с места и в прыжке. Бросок в движении после ловли мяча. Учебная игра.	2
24	Бросок мяча в движении. Варианты ловли, передачи, ведения. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из под щита.	2
25	Резервный	1
Гимнастика с элементами акробатики. 21 час.		
26	Т.Б. по гимнастике. Упражнения на гибкость. Подтягивание.	2
27	Акробат. Упр Мальчики - кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад. Девочки - мост, кувырок вперёд, назад в полу шпагат. Подтягивание на результат.	2
28	Акробат. упр. Мальчики - кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад. Девочки - мост, кувырок вперёд, назад в полу шпагат на оценку Упражнения на пресс.	3
29	Развит. гибкости. Прыжки через скамейку.	1
30	Висы и упоры. Мальчики-подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Девочки-махом одной толчком другой, подъём переворотом в упор.	1
31	Совершенствовать висы и упоры. Мальчики-подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Девочки-махом одной толчком другой, подъём переворотом в упор.	2
32	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя).	2
33	Упражнения в равновесии на бревне. на оценку.	2
34	Акробатика. Развитие координационных способностей. Наклон вперёд из положения, сидя на результат.	1
35	Лазание по канату . . Упр. на гибкость. Прыжки со скакалкой.(на результат)	2
36	Лазание по канату на оценку. Опорный прыжок: мальчики (козёл в ширину) - прыжок согнув ноги, девочки (козёл в ширину) прыжок ноги врозь на оценку	2
37	резервный	1
Лыжная подготовка. 21 час.		
38	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Закаливание. Равномерное передвижение в полсилы на 2,5км.	1

39	Попеременный двухшаж-ный ход: углубленное разучивание по элементам. Равномерное передвижение в полсилы до 45 мин.Выполнение на оценку.	2
40	Подъём "полуёлочкой" Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), разучивание по элементам. Торможение упором, "плугом". Пройти 3 км. с около соревновательной интенсивностью.	2
41	Одновременный одношажный ход : повышение силы отталкивания ногами и руками, на оценку.	1
42	Подъём "полуёлочкой" и торможение упором, " плугом", оценка техники на оценку.	2
43	Пробежать дистанцию 1 км на оценку.	1
44	Эстафеты с передачей палок. Игры с катанием с горы.	2
45	Подъёмы, торможения, повороты.	2
46	Прохождения дистанции 3 км.	2
47	Прохождение дистанции 4 км. Игры с катанием с горы.	2
48	Прохождение дистанции 4,5 км.,на оценку. (без учёта времени) Игры с катание с горы. Подведение итогов занятий и сообщение.	3
49	Шуточный биатлон. Эстафета с передачей палок.	1
Спортивные и подвижные игры.15часов.		
50	Волейбол. Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойка и передвижения, повороты, остановки.	1
51	Приём и передача мяча. ОРУ. СБУ. Передача мяча сверху двумя руками над собой; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах над собой-партнёру; с перемещением вправо, влево.	2
52	Приём и передача мяча. ОРУ. СБУ. Передача мяча сверху двумя руками над собой; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками.	3
53	Подача мяча. ОРУ. СБУ. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; через сетку. Приём и передача мяча. Учебная игра.	2
54	Нападающий удар. (н/у.). ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке.	2
55	Развитие координационных способностей. ОРУ в движении. СБУ. Приём и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	2
56	Тактика игры. ОРУ. Приём и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	1
57	Игра по правилам волейбола. Учебная игра.	2
Легкая атлетика.18часов.		
58	Преодоление препятствий. Инструктаж по Т/Б по л/а. ОРУ. СБУ.	1
59	Развитие выносливости. ОРУ в движении. СБУ. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м. бег, 200-100 м. ходьба. Спортивные игры.	2
60	Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. СБУ. Бег в равномерном темпе до 20 мин. -юноши; до 15 мин.-девушки.	1
61	Развитие силовой выносливости. ОРУ в движении. СБУ. Преодоление полосы препятствий. Подтягивание на перекладине на результат.	1

62	Развитие силовой выносливости. ОРУ в движении. СБУ. Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 м. на результат.	1
63	Гладкий бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег 1500м.	1
64	Спринтерский бег. ОРУ. СБУ. "Челночный" бег 3 по 10 м. на результат.	1
65	Спринтерский бег. ОРУ. СБУ. Бег с максимальной скоростью 60 м. (на результат.)	2
66	Высокий старт. ОРУ в движении. СБУ. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Эстафетный бег.	2
67	Финальное усилие. ОРУ в движении. СБУ. 2-3 серии по 30 метров. Подтягивание на перекладине.	2
68	Прыжки. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с места на результат.	1
69	Метание мяча на дальность. ОРУ с теннисным мячом. СБУ. Метание т/мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	1
Резервный.2 часа		
70	Резервный урок	2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

8 КЛАСС

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	2	102
Легкая атлетика – 16 часов.		
1	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках лёгкой атлетики. Правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.	1
2	Низкий старт до 30м. Бег с ускорением (70-80 м). Эстафеты с бегом. Развитие скоростных способностей	3
3	Бег 60 м (на результат). Развитие скоростных способностей.	1
4	Сдача контрольного норматива - челночный бег (3х10 м). Прыжок в длину с места.	1
5	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега (1500 м).	1
6	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Бег юноши (2000 м), девушки (1500 м)	3
7	Сдача контрольного норматива - метание мяча (150 г) на дальность. Проведение бега (2000 м)	1
8	Подтягивание. Бег (2000 м).	1
9	Сдача контрольного норматива - подтягивание. Спортивные игры.	1

10	Бег 2000 м (на результат).	1
11	Повторение комплекса упражнений с гимнастической скамейкой.	1
12	Осваивание техники бега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Выполнение броска н/мяча (на результат). Прыжки через скакалку (1 мин).	1
Подвижные игры. Волейбол – 11 часов.		
13	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках подвижных игр. Развитие двигательных качеств. Стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
14	Совершенствование освоенных элементов техники перемещений и владения мячом над собой и во встречных колоннах.	1
15	Совершенствование техники приёма и передачи мяча у сетки, отбивание кулаком.	1
16	Повторение приёма и передачи мяча. Тестирование виса на согнутых руках.	1
17	Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху.	2
18	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Сдача контрольного норматива - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
19	Дальнейшее обучение технике движений.	1
20	Освоение техники нижней прямой подачи.	2
21	Совершенствование координационных способностей (быстрота, реакция).	1
Гимнастика с основами акробатики – 21 час.		
22	Инструктаж по ТБ и ПП при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1
23	Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево. Подтягивание в висе.	1
24	Стр. упражнения. Подтягивание в висе. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; Девочки: вис поргнувшись на подколенке, вис согнувшись, вис на подколенках. Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом.	4
25	Стр. упражнения. Подтягивание в висе. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; Девочки: вис поргнувшись на подколенке, вис согнувшись, вис на подколенках. Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом. КУ	1
26	Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении. Опорный прыжок (для мальчиков) способом "Согнув ноги" (козёл в длину). Опорный прыжок (для девочек) боком с поворотом 90 градусов (конь в ширину). Эстафеты.	5
27	Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении. Опорный прыжок (для мальчиков) способом "Согнув ноги" (козёл в длину). Опорный прыжок (для девочек) боком с поворотом 90 градусов (конь в ширину) (на результат).	1
28	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и на руках; Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Развитие координационных способностей.	4
29	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и на руках; Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Развитие	1

	координационных способностей. КУ	
30	Лазание по канату. Поднимание ног в угол; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание в висе (д: в висе лежа).	2
31	Лазание по канату (на результат). Поднимание ног в угол; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание в висе (д: в висе лежа).	1
Лыжная подготовка – 22 часа.		
32	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжным спортом. Беседа о требованиях к одежде и обуви занимающегося лыжами и оказание помощи при обморожении и травмах.	1
33	Обучение одновременному одношажному ходу (стартовый вариант). Похождение дистанции (2000 м).	3
34	Попеременный двухшажный ход и одновременный одношажный ход (стартовый вариант), оценка техники.	3
35	Обучение технике конькового хода, торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции (2000 м)	3
36	Коньковый ход, торможение и поворот "плугом". КУ	1
37	Прохождение дистанции 2000 м (на результат)	1
38	Прохождение дистанции 4,5 км	3
39	Эстафеты без палок и с палками (дистанция 200 м)	2
40	Стартовый вариант одновременного одношажного хода, поворот и торможение "плугом".	3
41	Прохождение дистанции 4,5 км. КУ.	1
42	Встречная и круговая эстафеты.	1
Подвижные игры. Баскетбол – 18 часов.		
43	Изучение правил поведения и требований к технике безопасности. Совершенствование стоек и перемещений игрока. Ведение мяча со средней высотой отскока. Терминология игры в баскетбол.	1
44	Совершенствование стоек и перемещений, остановок и поворотов игрока. Ведение мяча со средней высотой отскока. Терминология игры в баскетбол.	2
45	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	3
46	Ведение, ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра	3
47	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменение направления.	3
48	Броски двумя руками от груди; одной или двумя руками от головы; одной рукой от плеча; несколько команд и броски до промаха.	3
49	Передачи мяча двумя руками от груди; броски одной или двумя руками от головы; одной рукой от плеча; учебная игра.	2
50	Передачи мяча двумя руками от груди; броски двумя руками от головы с места с сопротивлением. Оценка техники.	1

Лёгкая атлетика – 14 часов.		
51	Техника низкого старта, стартового разгона и финиширования; бег по дистанции (70-80 м). Подтягивание. КУ. Мониторинг.	1
52	Техника низкого старта, стартового разгона и финиширование; бег по дистанции (70-80 м); челночный бег (3х10 м). КУ. Мониторинг.	1
53	Бег 60 м (на результат). Эстафетный бег.	1
54	Техника метания мяча на дальность с разбега; прыжок в длину с места.	1
55	Метание мяча (150 г); прыжок в длину с места.	2
56	Метание мяча на дальность с разбега (оценка техники). Прыжок в длину с места.	1
57	Прыжок в длину (на результат). Мониторинг.	1
58	Бег (2000 м). Спортивные игры	1
59	Бег 2000 м (на результат). Спортивные игры	1
60	Резервный урок	4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 9 КЛАССА

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1		102
Легкая атлетика. 9 часов.		
1	Спринтерский бег, инструктаж по Т/Б.	1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
3	Спринтерский бег(60м) КУ	1
4	Челночный бег (3х10м) КУ. МОНИТОРИНГ. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с места.	1
5	Прыжок в длину с места-КУ - МОНИТОРИНГ. Метание мяча на дальность с разбега.	1
6	Метание мяча на дальность с разбега на результат.	1
7	Бег на средние дистанции.	1
8	Повторить тему предыдущего урока.	1
9	Бег на (2000м). КУ	1
Спортивные игры. Волейбол 18 часов.		
10	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Подтягивание из виса.	1
11	Правила и организация игры в волейбол. Подтягивание из виса.	1

12	Передача мяча у сетки. Подтягивание из виса. МОНИТОРИНГ.	1
13	Нападающий удар при встречных передачах. Вис на согнутых руках. КУ	1
14	Нападающий удар при встречных передачах.	1
15	Повторить тему предыдущего урока.	1
16	Отжимание (на результат) КУ. Нападающий удар при встречных передачах.	1
17	Нападающий удар при встречных передачах - оценка техники.	1
18	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Приём подачи.	1
19	Повторить задачи предыдущего урока.	1
20	Отработка техники нижней прямой подачи. Приём подачи.	1
21	Закрепление техники нижней прямой подачи. Приём подачи.	1
22	Оценка техники нижней прямой подачи.	1
23	Игра в нападении через 3-ю зону.	1
24	Совершенствование игры в нападении через 3-ю зону.	1
25	Закрепление игры в нападении через 3-ю зону.	3
Гимнастика с основами акробатики. 18 часов.		
26	Висы и упоры. Строевые упражнения.	3
27	Висы и упоры. Строевые упражнения. на оценку	3
28	Опорный прыжок. развитие физических качеств. на оценку	4
29	Акробатические элементы. развитие физических качеств	4
30	Акробатические комбинации из числа разученных упражнений. на оценку	2
31	Развитие координационных способностей	2
Развитие координации, силовых способностей. 3 часа.		
32	Челночный бег 3 по 10 на оценку. развитие координации	1
33	Развитие физических качеств.	2
Лыжная подготовка. 18 часов.		
34	Техника лыжных ходов. Инструктаж по ТБ на занятиях лыжным спортом.	1
35	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	2
36	Попеременный двухшажный ход и одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2000 м.	3
37	Коньковый ход, торможение «плугом».	1
38	Техника выполнения конькового хода, торможение «плугом». Прохождение дистанции 2000 м.	2
39	Развитие выносливости на дистанции 2000 м.	3
40	Развитие выносливости на дистанции 3 км.	3
41	Развитие скоростных качеств.	1
42	Эстафеты без палок и с палками на дистанции 200м.	2
Спортивные игры (баскетбол).12 часов.		
43	Сочетание приёмов передвижений и остановок; - передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Правила баскетбола.	5

44	Закрепление приёмов передвижений и остановок; - передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.	2
45	Сочетание приёмов передвижений и остановок; - передач, ведения и бросков. Оценка техники штрафного броска.	1
46	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2на2). Учебная игра.	2
47	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке.	1
48	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 на 3).	1
Спортивные игры (баскетбол).12 часов.		
49	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 на 4). Учебная игра	2
50	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	2
51	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 на 2, 4 на 3).	1
52	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	3
53	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра.	3
54	Нападение быстрым прорывом.	1
Легкая атлетика. 12 часов.		
55	Основы знаний Инструктаж по охране труда	1
56	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	2
57	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	2
58	Челночный бег 3 по 10м. Финальное усилие. Эстафетный бег	2
59	Прыжок в длину. Метание малого мяча	3
60	Резервный урок	4