

Комитет администрации Усть-Кламманского района по образованию
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новобурановская средняя общеобразовательная школа»
Усть-Калманского района Алтайского края

Рассмотрена
на заседании методического Совета
Протокол № 2
от « 01 » 10 2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Новобурановская СОШ»:
Н.П. Сорокина
Приказ № 158 от « 04 » 10 2019г.



Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов
основного общего образования
на 2019–2020 учебный год
образовательная область «Физическая культура»

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Физическая культура» ФГОС. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2012 г.

Составитель: Гордяскина Г.А., учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа «Физической культуры» для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы «Физическая культура» для 5-9 классов. (автор Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2012 г.), учебного плана учреждения на 2019-2020 учебный год (приказ от _____), Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов (в соответствии с требованиями ФГОС) МБОУ «Новобурановская СОШ» (в новой редакции) (приказ от 11.05.2016 №73), основной образовательной программы основного общего образования (_____), Положения о критериях и нормах оценок по учебным предметам в МБОУ «Новобурановская СОШ» (приказ от 11.05.2016 г №73), Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБОУ «Новобурановская СОШ» (приказ от 29.09.2015г №120)

Место учебного предмета в учебном плане:

Курс «Физическая культура» согласно авторской программе изучается с 5 по 9 классы из расчёта 3 часа в неделю (всего 525 ч): в 5 классе – 105 ч, 6 классе – 105 ч, в 7 классе – 105 ч, в 8 классе – 105 ч, в 9 классе – 105 ч. Третий час на преподавание учебного предмета физическая культура был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качество обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

Изменения, внесенные в авторскую программу:

Авторская программа предполагает на изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе по 105 часов, из расчета по 3 часа при 35 учебных неделях. Рабочая программа согласно годовому графику работы школы предусматривает обучение по 34 учебным неделям, учебный план школы предусматривает на физическую культуру в 5-9 классах по 102 часа, по 3 часа в неделю. В результате в разделе «Спортивные игры» будет произведено объединение уроков № 84-85, в разделе «Легкая атлетика»- №95-96, № 99-100.

Формы, методы, средства оценки образовательных результатов обучающихся

- **Текущий контроль** –
учет пройденного материала
устный опрос
наблюдение (Стр.46 методические рекомендации 5-9 класс. В.И.Лях).
- **Тематический контроль** –
Зачет по видам деятельности
Тестирование уровня знаний
Тестирование уровня физического развития
- **Промежуточная аттестация**-
тестирование уровня знаний, умений, уровня развития физических способностей
сдача нормативов. (Тестовый контроль 5-9 класс, В.И. Лях)

Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках.

Критерии оценок по физической культуре в 5 -6 классах.

По основам знаний.

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

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

Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать свои знания в своем опыте.

**По технике владения двигательными действиями
(умениями и навыками).**

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

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

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

Оценка «2» - двигательные действия не выполнены (заданным способом) или допущена 2-3 грубые ошибки, или несколько грубых ошибок, приведших к неуверенному выполнению, или нет окончания выполнения упражнения до конца.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть (В старших классах за полугодие), учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

Знания

Двигательные умения и навыки

Сдвиги в развитии физических способностей

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Контрольные нормативы 5 класс

№	Контрольные упражнения
1	Бег 30м
2	Бег 60м
3	Метание мяча
4	Бег 1000м, 500м
5	Техника передвижения и остановки прыжком
6	Ведение мяча в движении
7	Броски по кольцу со штрафной линии
8	Нижняя прямая подача
9	Передачи мяча сверху на месте и движении
10	Прямой нападающий удар
11	Кувырок вперед. Стойка на лопатках
12	Кувырок назад
13	Прыжки на скакалке
14	подтягивание
15	Акробатическое соединение
16	Упражнение в равновесии
17	Опорный прыжок
18	Лазание по канату
19	Техника попеременного двухшажного хода
20	1 км с использованием изученных ходов
21	Подъем полуелочкой на склон
22	2 км с применением изученных ходов
23	Техника торможения плугом
24	Техника изученных ходов
25	Контрольные соревнования 1км- девочки, 2 км - мальчики
26	повороты плугом
27	Спуски с пологих склонов
28	Прохождение дистанции 3 км
29	Ведение мяча правой и левой рукой
30	Броски по кольцу с 7-ми точек
31	Ведение мяча с изменением скорости
32	Тактика свободного нападения
33	Штрафной удар по воротам
34	60м со старта с опорой на одну руку
35	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
36	Бросок набивного мяча двумя руками
37	Бег на 1000м

Контрольные нормативы 6 класс

№	Контрольные упражнения
1	Бег 30м
2	Бег 60м
3	Метание мяча
4	Бег 1000м, 500м
5	Техника передвижения и остановки прыжком
6	Ведение мяча в движении
7	Броски по кольцу со штрафной линии
8	Нижняя прямая подача
9	Передачи мяча сверху на месте и движении
10	Прямой нападающий удар
11	Кувырок вперед. Стойка на лопатках
12	Кувырок назад
13	Прыжки на скакалке
14	подтягивание
15	Акробатическое соединение
16	Упражнение в равновесии
17	Опорный прыжок
18	Лазание по канату
19	Техника попеременного двухшажного хода
20	1 км с использованием изученных ходов
21	Подъем полуелочкой на склон
22	2 км с применением изученных ходов
23	Техника торможения плугом
24	Техника изученных ходов
25	Контрольные соревнования 1км- девочки, 2 км - мальчики
26	повороты плугом
27	Спуски с пологих склонов
28	Прохождение дистанции 3 км
29	Ведение мяча правой и левой рукой
30	Броски по кольцу с 7-ми точек
31	Ведение мяча с изменением скорости
32	Тактика свободного нападения
33	Штрафной удар по воротам
34	60м со старта с опорой на одну руку
35	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
36	Бросок набивного мяча двумя руками
37	Бег на 1000м

Контрольные нормативы 7 класс.

№	Наименование тем
1	Бег 500 м.
2	Бег 30 м.
3	Метание мяча 150 г с места на дальность.
4	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений
5	Бег 1500м.
6	техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.
7	Броски мяча по кольцу после ведения. Прыжок в длину с места.
8	Повторение элементов баскетбола. Техника броска по кольцу после ведения.
9	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.
10	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.
11	Передача мяча сверху на месте
12	Упражнения на гимнастической скамейке
13	Кувырок вперед
14	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью(д)
15	Лазанье по канату.
16	Акробатические упражнения.
17	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).
18	Броски набивного мяча.
19	Передвижения по гимнастической скамейке
20	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке..
21	Скользкий шаг без палок и с палками
22	Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»
23	Торможение и поворот упором. 2 км (М)1 км –(Д)
24	Подъем в гору скользящим шагом.дистанция 2 км.
25	3 км со средней скоростью со сменой ходов.
26	Попеременный двухшажный ход.
27	Поворот на месте махом.
28	Подъем в гору скользящим шагом.
29	Прохождение дистанции 3 км.
30	Упражнения в равновесии (д)
31	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках.
32	Акробатические упражнения (д)
33	Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м).
34	Передача двумя руками от груди в движении в парах.
35	Броски после ведения.
36	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
37	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах
38	Нижняя прямая подача.
39	Верхняя и нижняя передачи мяча.
40	Совершенствование прыжка в высоту с разбега.
41	Совершенствование техники метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.
42	бег 60 м.
43	Прыжки в длину с разбега, .
44	Бег 1500 м
45	Подтягивание.

Контрольные нормативы 8 класс

№	Наименование тем
1	Бег 30м
2	Прыжки в длину с места.
3	Прыжки через скакалку
4	Бег 60м
5	Прыжки в длину с разбега.
6	Техника метания мяча с разбега.
7	Броски одной и двумя руками с места в кольцо
8	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски
9	Штрафной бросок.
10	Передачи мяча двумя руками сверху
11	Преодоление полосы препятствий
12	Прием мяча двумя руками снизу
13	Техника нижней прямой подачи мяча.
14	Техника приёма мяча снизу и передачи сверху.
15	Совершенствование техники пройденных элементов волейбола.
16	Игры с элементами волейбола
17	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).
18	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)
19	Лазанье по канату
20	Акробатические упражнения
21	Акробатическая комбинация
22	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)
23	Лазание по канату изученным способом.
24	техника длинного кувырка вперед, кувырка назад в полушпагат.
25	Соединение из 3-4 элементов.
26	Полоса препятствий, строевые упражнения.
27	Упражнения в равновесии ,
28	Попеременный двухшажный ход
29	Подъем в гору скользящим шагом
30	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
31	Подъем «полуелочкой»
32	Спуски и повороты.
33	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
34	Коньковый ход.
35	Коньковый ход.
36	Торможение и поворот упором
37	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 4км.
38	Стойки и передвижение в стойке.
39	Борьба за предмет(м), акробатика (д)
40	Борьба за предмет
41	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».
42	Передачи мяча во встречных колоннах.
43	Прием мяча снизу после подачи.
44	Отбивание мяча кулаком через сетку.
45	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.
46	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.
47	Медленный бег 6мин.
48	прыжки в длину с разбега в 15-20 шагов.
49	Бег - 60м.
50	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.
51	Беговые и прыжковые упражнения.
52	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).

Контрольные нормативы 9 класс.

№	Наименование тем
1	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30мин.
2	Прыжок в длину с места
3	Бег 60м.
4	Метание мяча с разбега.
5	Медленный бег 10 мин
6	Техника передачи эстафеты
7	Бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
8	Штрафной бросок.
9	Техника приёма мяча двумя руками снизу.
10	Приём мяча двумя руками снизу.
11	Техника прямой нижней подачи
12	Повторение элементов волейбола
13	Подтягивание
14	Длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).
15	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)
16	Лазанье по канату
17	Наклон вперед из положения сидя на полу
18	Акробатическая комбинация
19	упражнения в равновесии.
20	Опорный прыжок
21	техника длинного кувырка вперед, кувырка назад в полушпагат
22	Соединение из 3-4 элементов
23	Поднимание туловища из положения лежа на спине
24	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов(м)
25	Учебная схватка
26	Попеременный двухшажный ход
27	Подъем в гору скользящим шагом
28	Подъем «полуелочкой».
29	Попеременный двухшажный ход
30	Стойка и передвижение в стойке Дистанция 4 км
31	Одновременный одношажный ход (стартовый разгон)
32	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
33	Коньковый ход
34	Одновременный одношажный ход
35	Прохождение дистанции до 4,5 км
36	Спуски с пологих склонов
37	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
38	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».
39	Верхняя и нижняя передачи .
40	Прием мяча снизу после подачи.
41	Прямой нападающий удар
42	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.
43	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.
44	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.
45	Учебная игра
46	Бег 30 м, 100м.
47	Бег - 60м
48	Прыжки в длину с разбега.
49	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).

Содержание курса «Физическая культура в 5-9 классах.

5 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- 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 с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- тактика свободного нападения;
- позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку;*
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

6 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

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.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- 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 с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед-наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью-лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

7 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- 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 с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках - сед, наклон к прямым ногам - упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед- перекат назад- стойка на лопатках- сед, наклон вперед к прямым ногам- встать- мост с помощью- встать- упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре - сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;
- удары по воротам;
- комбинации из освоенных элементов техники.

Игра по упрощенным правилам

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно -интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

8 класс

(Знания о физической культуре (в процессе уроков))

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- 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 с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.

Приемы борьбы за выгодное положение

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- бег на результат 100 м

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- удар по катящемуся мячу
- техника ведения
- техника ударов по воротам;
- игра в мини-футбол

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

9 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- 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 с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- удар по катящемуся мячу
- техника ведения
- техника ударов по воротам;
- игра в мини-футбол

Лыжная подготовка (лыжные гонки) .

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Содержание учебного курса для 5 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
	Базовая часть	70
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков
3	Физическое совершенствование	
3.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	
	Гимнастика с элементами акробатики	18
	Лыжная подготовка	16
	Спортивные игры	
	Баскетбол	9
	Волейбол	9
	Лёгкая атлетика	18
	Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе уроков
	Вариативная часть	35
4	Легкая атлетика	8
	Спортивные игры	
	Волейбол	9
	Баскетбол	9
	Футбол	9
	Всего часов:	105

Содержание учебного курса для 6 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
	Базовая часть	70
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков
3	Физическое совершенствование	
3.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	
	Гимнастика с элементами акробатики	18
	Лыжная подготовка	16
	Спортивные игры	
	Баскетбол	9
	Волейбол	9
	Лёгкая атлетика	18
	Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе уроков
	Вариативная часть	35
4	Легкая атлетика	8
	Спортивные игры	
	Волейбол	9
	Баскетбол	9
	Футбол	9
	Всего часов:	105

Содержание учебного курса для 7 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
	Базовая часть	70
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков
3	Физическое совершенствование	
3.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	
	Гимнастика с элементами акробатики	18
	Лыжная подготовка	13
	Спортивные игры	
	Баскетбол	9
	Волейбол	9
	Лёгкая атлетика	18
	Элементы единоборств	3
	Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе уроков
	Вариативная часть	35
4	Легкая атлетика	8
	Спортивные игры	
	Волейбол	9
	Баскетбол	9
	Футбол	9
	Всего часов:	105

Содержание учебного курса для 8 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
	Базовая часть	70
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков
3	Физическое совершенствование	
3.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	
	Гимнастика с элементами акробатики	18
	Лыжная подготовка	13
	Спортивные игры	
	Баскетбол	9
	Волейбол	9
	Лёгкая атлетика	18
	Элементы единоборств	3
	Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе уроков
	Вариативная часть	35
4	Легкая атлетика	8
	Спортивные игры	
	Волейбол	9
	Баскетбол	9
	Футбол	9
	Всего часов:	105

Содержание учебного курса для 9 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
	<i>Базовая часть</i>	70
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков
3	Физическое совершенствование	
3.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	
	Гимнастика с элементами акробатики	18
	Лыжная подготовка	13
	Спортивные игры	
	Баскетбол	9
	Волейбол	9
	Лёгкая атлетика	18
	Элементы единоборств	3
	Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе уроков
	<i>Вариативная часть</i>	35
4	Легкая атлетика	8
	Спортивные игры	
	Волейбол	9
	Баскетбол	9
	Футбол	9
	Всего часов:	105

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5 – 9 КЛАССЫ

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание 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 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 целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного 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; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями 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:

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

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением 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:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением 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;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и

назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- 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.

Метапредметные результаты

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

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

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644)

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Календарно-тематический план изучения
учебного предмета «Физическая культура», 5 кл, 3 ч/неделю

№ п/п		Дата проведения	Тема урока	Примечание
Легкая атлетика 10 часов				
1	1		Техника безопасности во время занятий физической культурой. <i>Высокий старт.</i>	
2	2		Высокий старт. Бег 30 м. <i>Олимпийские игры древности</i>	
3	3		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	
4	4		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	
5	5		Бег 60 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега и метание мяча.	
6	6		Метание мяча. <i>Прыжок в длину с разбега.</i>	
7	7		Полоса препятствий. Эстафеты.	
8	8		Преодоление полосы препятствий. <i>Бег в равномерном темпе до 10 мин.</i>	
9	9		Техника метания мяча и прыжка в длину с разбега.	
10	10		Бег 500м, 1000м. <i>Познай себя</i>	
11	11		Ускорение с высокого старта	Объединены
12	12		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;	
13	13		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;	
14	14		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди	
Спортивные игры				
<i>Футбол – 4 часа</i>				
15	1		Стойки и перемещения	Объединены
16	2		Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места	
17	3		Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного-двух шагов	Объединены
18	4		Удар по воротам	
Баскетбол-9 часов				
19	1		Техника безопасности игры в баскетбол. <i>Стойка игрока.</i>	
20	2		Ловля и передачи мяча в парах и тройках со сменой мест.	Объединены
21	3		Ведение мяча на месте.	
22	4		Техника броска по кольцу одной рукой.	Объединены
23	5		Нападение быстрым прорывом.	

24	6		Игра по упрощенным правилам.	
25	7		Броски в кольцо	
26	8		Штрафной бросок	
27	9		Игра по упрощенным правилам.	
			Волейбол -8 часов	
28	1		Стойки игрока. Нижняя прямая подача	
29	2		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	
30	3		Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	
31	4		Перемещения	
32	5		Передача мяча сверху	
33	6		Передача мяча снизу	
34	7		Игра по упрощенным правилам.	
35	8		Игра по упрощенным правилам.	
			Гимнастика с элементами акробатики 18 часов	
36	1		Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Самоконтроль.</i>	
37	2		Перестроение из колонны в колонну. <i>Кувырок вперед.</i>	
38	3		Лазание по канату. <i>Кувырок назад</i>	
39	4		Кувырки вперед и назад.	
40	5		Техника 2-3 кувырков вперед, кувырка назад и стойки на лопатках.	
41	6		Лазание по канату. Здоровье и здоровый образ жизни.	
42	7		Лазание по канату в 2 приёма.	
43	8		Подтягивание <i>.Прыжки на скакалке.</i>	
44	9		Стойка на лопатках перекатом назад.	
45	10		Лазание по канату в два приёма. <i>Акробатическое соединение.</i>	
46	11		Лазание по канату. Эстафета со скакалками.	
47	12		Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	
48	13		Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	
49	14		Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки.	
50	15		Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Висы.	
51	16		Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	
52	17		Строевые упражнения. Лазание по канату.	
53	18		Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	
			Лыжная подготовка 16 часов	
54	1		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	
55	2		Одновременный бесшажный ход.	

56	3		Техника попеременного двухшажного хода.	
57	4		Прохождение дистанции 1 км с использованием ходов.	
58	5		Подъём полуёлочкой на склон. <i>Самоконтроль</i>	
59	6		Прохождение 2 км со средней скоростью.	
60	7		Торможение «плугом».	
61	8		Прохождение 2 км с применением изученных ходов.	
62	9		Техника подъёма и спуска.	
63	10		Прохождение 2 км. <i>Гигиена одежды</i>	
64	11		Техника торможения «плугом».	
65	12		Катание с горки. <i>Первая помощь при травмах</i>	
66	13		Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков.	
67	14		Повороты «плугом» вправо и влево.	
68	15		Эстафеты с применением разных лыжных ходов	
69	16		Прохождение 2 км.	
			Спортивные игры	
			<i>Волейбол -6 часов</i>	
70	1		Стойка и перемещение игрока. <i>Физическая культура в современном обществе</i>	
71	2		Передача двумя руками мяча сверху	
72	3		Приём мяча снизу двумя руками. <i>Полоса препятствий.</i>	
73	4		Игра по упрощённым правилам. <i>Передвижение по гимн. стенке приставными шагами</i>	
74	5		Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	
75	6		Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	
			<i>Баскетбол -9 часов</i>	
76	1		Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой	
77	2		Игра по упрощённым правилам. <i>Олимпиады современности</i>	
78	3		Игра по упрощённым правилам.	
79	4		Стойки и перемещения баскетболиста	
80	5		Остановки: «Прыжком»	
81	6		Остановки: «В два шага»	
82	7		Передачи мяча в движении	
83	8		Ловля мяча	
84	9		Ведение мяча	Объединены
			<i>Волейбол-4 часа</i>	
85	1		Стойка и перемещение игрока	

86	2		Передача двумя руками мяча сверху	
87	3		Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	
88	4		Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	
			Футбол 5 часов	
89			Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	
90			Передачи мяча	
91			Подвижные игры	
92			Двухсторонняя игра	
93			Двухсторонняя игра	
			Легкая атлетика 12 часов	
94	1		Бег с ускорением от 30 до 40 метров. <i>Основные правила соревнований по бегу</i>	
95	2		Низкий старт и стартовый разгон.	Объединены
96	3		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	
97	4		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	
98	5		Бросок набивного мяча (2 мяча) двумя руками	
99	6		Бег на 1000 м. Эстафеты с предметами.	Объединены
100	7		Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками	
101	8		Кросс до 15 минут. Эстафеты.	
102	9		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	
103	10		Низкий старт и стартовый разгон	
104	11		Эстафетный бег 4x100м.	
105	12		скоростной бег до 40 м	
			Итого 105	

Календарно-тематический план изучения
учебного предмета «Физическая культура», 6 кл, 3 ч/неделю

№ п/п		Дата проведения	Тема урока	Примечание
Легкая атлетика 14 часов				
1	1		Техника безопасности во время занятий физической культурой. Высокий старт 10-15 м.	
2	2		Высокий старт. Бег 30 м. <i>Олимпийские игры древности</i>	
3	3		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	
4	4		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	
5	5		Бег 60 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега и метание мяча.	
6	6		Метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	
7	7		Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	
8	8		Преодоление полосы препятствий.	
9	9		Техника метания мяча и прыжка в длину с разбега	
10	10		Бег 500м, 1000м. <i>Виды осанки</i>	
11	11		Игра «Перестрелка».	Объединены
12	12		Эстафеты с предметами	
13	13		Эстафета 4х100м	Объединены
14	14		Эстафета 4х400м	
Спортивные игры				
Футбол 4 часа				
15	1		Перемещения в стойке приставными шагами.	Объединены
16	2		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	
17	3		Комбинации из освоенных элементов	
18	4		Комбинации из изученных элементов. Тактика свободного нападения.	
Баскетбол-9 часов				
19	1		Техника безопасности игры в баскетбол. <i>Стойка игрока.</i>	Объединены
20	2		Эстафеты с баскетбольными мячами.	
21	3		Ловля и передачи мяча в парах и тройках со сменой мест.	
22	4		Передача мяча со сменой мест. <i>Ведение мяча на месте.</i>	
23	5		Ведение мяча в движении. Выбивание и вырывание мяча.	Объединены
24	6		Техника броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест.	

25	7		Игра по упрощенным правилам	
26	8		Комбинации из освоенных элементов.	
27	9		Стойки игрока.	
			Волейбол -8 часов	
28	1		Игра по упрощённым правилам. <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>	
29	2		Нижняя прямая подача	
30	3		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	
31	4		Прямая нижняя подача	
32	5		Прием мяча снизу от стены	
33	6		Прием мяча сверху в парах	
34	7		Прием мяча сверху в тройках с перемещением	
35	8		Учебная игра	
			Гимнастика с элементами акробатики 18часов	
36	1		Техника безопасности на уроках гимнастики.	
37	2		Перестроение из колонны в колонну. Кувырок вперед.	
38	3		Кувырок назад. Лазание по канату.	
39	4		Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	
40	5		Проверка техники 2-3 кувырков вперед, кувырка назад и стойки на лопатках.	
41	6		Лазание по канату. <i>Самоконтроль.</i>	
42	7		Учёт техники кувырка назад. Лазание по канату в 2 приёма.	
43	8		Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	
44	9		Лазание по канату. Эстафета со скакалками.	
45	10		Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись	
46	11		Опорный прыжок.	
47	12		Висы. <i>Первая помощь при травмах</i>	
48	13		Опорный прыжок. <i>Познай себя</i>	
49	14		Полоса препятствий.	
50	15		Строевые упражнения	
51	16		Техника опорного прыжка.	
52	17		Подтягивание. <i>Физическая культура в современном обществе</i>	
53	18		Гимнастическая полоса препятствий	
			Лыжная подготовка 16 часов	
54	1		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	
55	2		Одновременный бесшажный ход.	
56	3		Техника попеременного двухшажного хода.	

57	4	Прохождение дистанции 1 км с использованием ходов.	
58	5	Прохождение 2 км. <i>Самоконтроль</i>	
59	6	Прохождение 2 км со средней скоростью.	
60	7	Подъём полуёлочкой на склон.	
61	8	Торможение «плугом». <i>Режим дня</i>	
62	9	Прохождение 2 км с применением изученных ходов.	
63	10	Техника подъёма и спуска.	
64	11	Торможение «плугом». Прохождение 2,5 км.	
65	12	Катание с горки. <i>Гигиена одежды</i>	
66	13	Прохождение дистанции 2,5 км.	
67	14	Прохождение 3 км с переменной скоростью с использованием ходов.	
68	15	Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков.	
69	16	Повороты «плугом» вправо и влево.	
		Спортивные игры <i>Волейбол 10 часов</i>	
70	1	Подача мяча стоя у стены. <i>Судейство</i>	
71	2	Передача мяча в парах на разное расстояние	
72	3	Прием мяча сверху в тройках с перемещением	
73	4	Учебная игра. <i>Олимпийские игры в древности</i>	
74	5	Приём мяча снизу двумя руками	
75	6	Игра по упрощенным правилам.	
76	7	Игра по упрощённым правилам.	
77	8	Стойки игрока. Нижняя прямая подача	
78	9	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	
79	10	Учебная игра	
		<i>Баскетбол 8 часов</i>	
80	2	Игра по упрощенным правилам. <i>Судейство</i>	
81	3	Комбинации из освоенных элементов.	
82	4	Стойки игрока. <i>Олимпиада современности</i>	
83	5	Ведение мяча в движении. Выбивание и вырывание мяча.	
84	6	Техника броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест.	Объединены
85	7	Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков.	
86	8	Нападение быстрым прорывом.	
87	9	Игра по упрощенным правилам.	

88	10		Игра по упрощенным правилам	
			Футбол 5 часов	
89	1		Комбинации из освоенных элементов	
90	2		Комбинации из изученных элементов. Тактика свободного нападения.	
91	3		Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	
92	4		Игра по упрощенным правилам.	
93	5		Игра по упрощенным правилам.	
			Легкая атлетика 12 часов	
94	1		Низкий старт и стартовый разгон. <i>Техника выполнения легкоатлетических упражнений</i>	
95	2		Бег на результат 60 м со старта с опорой на одну руку.	Объединены
96	3		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	
97	4		Бег на 1000 м. <i>Основные правила соревнований по бегу</i>	
98	5		Игра «Перестрелка». <i>Первая помощь при ушибах</i>	
99	6		Эстафеты с предметами	Объединены
100	7		Эстафета 4x100м.	
101	8		Кросс до 15 минут по пересеченной местности.	
102	9		Игра «Перестрелка».	
103	10		Эстафеты с предметами	
104	11		Эстафета 4x100м	
105	12		Эстафета 4x400м	
			Итого 105	

Календарно-тематический план изучения
учебного предмета «Физическая культура», 7 кл, 3ч/неделю

№ п/п		Дата проведения	Тема урока	Примечание
Легкая атлетика 10 часов				
1	1		Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. <i>Виды осанки</i>	
2	2		Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев.- 500 м.	
3	3		Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.	
4	4		Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	
5	5		Бег 30 м. Метание мяча 150 г с места на дальность.	
6	6		Прыжки в длину с разбега. Кросс до 15 минут	
7	7		Бег с ускорением. Метание мяча 150 г с места на дальность	
8	8		Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений	
9	9		Бег 1500м. <i>Олимпийские игры в Москве</i>	
10	10		Эстафеты, старт из различных исходных положений	
11	11		Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками	
12	12		Кросс до 15 минут по пересеченной местности.	Объединены
13	13		Метание мяча 150 г с места на дальность	
14	14		Эстафета 4x100м	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ				
Футбол 4 часа				
15	1		Удары по воротам	Объединены
16	2		Комбинации из освоенных элементов техники	
17	3		Перемещения в стойке приставными шагами.	
18	4		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	
Баскетбол 6 часов				
19	1		Техника передач и ловли мяча в баскетболе.	Объединены
20	2		Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	
21	3		Броски мяча по кольцу после ведения.	Объединены
22	4		Совершенствование упражнения с баскетбольным мячом.	
23	5		Броски мяча по кольцу после ведения.	Объединены
24	6		Элементы баскетбола. <i>Эстафеты с ведением мяча.</i>	

25	7		Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	
26	8		Техника броска по кольцу после ведения.	
27	9		Учебная игра	
			Волейбол 8 часов	
28	1		Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	
29	2		Верхняя и нижняя передачи. <i>Самоконтроль.</i>	
30	3		Передачи мяча сверху.	
31	4		Нижняя прямая подача	
32	5		Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	
33	6		Верхняя и нижняя передачи.	
34	7		Нижняя пряма подача	
35	8		Учебная игра	
			Гимнастика с элементами акробатики 18 часов	
36	1		Правила безопасности на уроках гимнастики. <i>Методы закаливания</i>	
37	2		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	
38	3		Упражнения на гимнастической скамейке	
39	4		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м) кувырок назад в полушпагат (д)	
40	5		Кувырок вперед. <i>Утренняя гимнастика</i>	
41	6		Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	
42	7		Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	
43	8		Лазанье по канату	
44	9		Передвижение в висячем положении, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	
45	10		Передвижение по гимнастической скамейке.	
46	11		Акробатические упражнения. <i>Олимпийские чемпионы по гимнастике</i>	
47	12		Разучивание акробатической комбинации	
48	13		Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	
49	14		Прыжки на длинной скакалке. <i>Упражнения в равновесии</i>	
50	15		Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	
51	16		Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	
52	17		Броски набивного мяча. <i>Эстафеты с мячом</i>	
53	18		Передвижения по гимнастической скамейке	
			Лыжная подготовка 13 часов	
54	1		Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	
55	2		Скользкий шаг без палок и с палками. <i>Первая помощь при травмах</i>	
56	3		Попеременный двухшажный ход	

57	4		Повороты переступанием в движении	
58	5		Скользкий шаг без палок и с палками	
59	6		Одновременный двухшажный ход	
60	7		Совершенствование техники лыжных ходов.	
61	8		Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	
62	9		Торможение и поворот упором. 2 км (М)1 км –(Д)	
63	10		Одновременный одношажный ход.	
64	11		3 км со средней скоростью со сменой ходов.	
65	12		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
66	13		Эстафеты с этапом до 100м. <i>Физическая культура в современном обществе</i>	
			Элементы единоборств 3 часа	
67	1		Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	
68	2		Захваты рук и туловища. <i>Первая помощь при ушибах</i>	
69	3		Освобождение от захватов. <i>Самоконтроль</i>	
			СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
			<i>Баскетбол 9 часов</i>	
70	1		Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	
71	2		Остановка мяча прыжком и в шаге. <i>Игра «Мяч капитану».</i>	
72	3		Передача двумя руками от груди в движении в парах.	
73	4		Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	
74	5		Остановка мяча прыжком и в шаге.	
75	6		Передача двумя руками от груди в движении в парах.	
76	7		Учебная игра	
77	8		Учебная игра	
78	9		Учебная игра	
			<i>Волейбол 10 часов</i>	
79	1		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	
80	2		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	
81	3		Перемещения в стойке, ускорения. <i>Судейство</i>	
82	4		Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	
83	5		Стойка и перемещение игрока	
84	6		Игра по упрощенным правилам	Объединены
85	7		Верхняя и нижняя передачи мяча в тройках	
86	8		Учебная игра	
87	9		Учебная игра	

88	10		Учебная игра	
Легкая атлетика 12 часов				
89	1		Бег с ускорением от 30 до 40 метров. <i>Основные правила соревнований по бегу</i>	
90	2		Скоростной бег до 40 метров.	
91	3		Низкий старт. <i>Техника выполнения легкоатлетических упражнений</i>	
92	4		Бег 60 м со старта с опорой на одну руку.	
93	5		Высокий старт, ускорения 15 м. <i>Эстафеты.</i>	
94	6		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	
95	7		Бросок набивного мяча (2 мяча) двумя руками	Объединены
96	8		Бег на 1000 м. <i>Эстафеты с предметами.</i>	
97	9		Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками	
98	10		Кросс до 15 минут. <i>Эстафеты.</i>	
99	11		Эстафета 4x100м	Объединены
100	12		Эстафета 4x400м	
Футбол 5 часов				
101	1		Стойка игрока	
102	2		Ведение мяча по прямой	
103	3		Игра по упрощенным правилам	
104	4		Игра по упрощенным правилам	
105	5		Игра по упрощенным правилам	
Итого 105				

Календарно-тематический план изучения
учебного предмета «Физическая культура», 8 кл, 3 ч/неделю

№ п/п		Дата проведения	Тема урока	Примечание
Легкая атлетика 14 часов				
1	1		Правила безопасности на уроках легкой атлетики	
2	2		Совершенствование старта и стартового разгона. Бег 30м	
3	3		Прыжковые упражнения. <i>Прыжок в длину с места</i>	
4	4		Старты с преследованием.	
5	5		Прыжки через скакалку. <i>Знания о физической культуре</i>	
6	6		Развитие выносливости: бег 8мин.	
7	7		Бег 8мин. с ускорениями до 100м.	
8	8		Бег 60м. <i>Баня, как средство закаливания.</i>	
9	9		Бег до 10мин. Прыжки в длину с разбега.	
10	10		Техника метания мяча с разбега	
11	11		Прыжки в длину с разбега.	Объединены
12	12		Прыжки в длину с разбега.	
13	13		Эстафетный бег 4х400м	
14	14		Техника метания мяча с разбега. <i>Физическая культура (основные понятия)</i>	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ				
Футбол 4 часа				
15	1		Удары по воротам	Объединены
16	2		Удары по воротам	
17	3		Комбинации из освоенных элементов техники	Объединены
18	4		Комбинации из освоенных элементов техники	
Баскетбол 9 часов				
19	1		Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	Объединены
20	2		Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении	
21	3		Броски одной и двумя руками с места и в движении	
22	4		Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	
23	5		Штрафной бросок.	Объединены
24	6		Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	

25	7		Учебная игра	
26	8		Учебная игра	
27	9		Учебная игра	
			Волейбол 8 часов	
28	1		Передачи мяча двумя руками сверху. <i>Физическая культура человека</i>	
29	2		Техника нижней прямой подачи мяча.	
30	3		Техника приёма мяча снизу и передачи сверху.	
31	4		Совершенствование техники пройденных элементов волейбола.	
32	5		Подтягивание, игра «Картошка».	
33	6		Учебная игра	
34	7		Учебная игра	
35	8		Учебная игра	
			Гимнастика с элементами акробатики 18 часов	
36	1		Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	
37	2		Кувырки вперед и назад. <i>Самоконтроль</i>	
38	3		Лазанье по канату в три приема.	
39	4		Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок	
40	5		Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	
41	6		Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	
42	7		Лазанье по канату. <i>Олимпийский флаг.</i>	
43	8		Наклон вперед из положения сидя на полу	
44	9		Акробатические упражнения. . <i>Осанка</i>	
45	10		Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	
46	11		Акробатическая комбинация. <i>Личная гигиена</i>	
47	12		Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	
48	13		Упражнения в равновесии. <i>Висы согнувшись и прогнувшись.</i>	
49	14		Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок.	
50	15		Лазание по канату изученным способом.	
51	16		техника длинного кувырка вперед, кувырка назад в полушпагат.	
52	17		Соединение из 3-4 элементов. <i>Упражнения в равновесии</i>	
53	18		Полоса препятствий, строевые упражнения.	
			Лыжная подготовка 13 часов	
54	1		Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. <i>Самонаблюдение</i>	
55	2		Скользкий шаг без палок и с палками	

56	3		Попеременный двухшажный ход	
57	4		Повороты переступанием в движении	
58	5		Подъем в гору скользящим шагом	
59	6		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	
60	7		Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	
61	8		Торможение и поворот упором	
62	9		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
63	10		Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	
64	11		Спуски и повороты. Коньковый ход.	
65	12		Торможение и поворот упором	
66	13		Коньковый ход. <i>Эстафеты</i>	
			Элементы единоборств 3 часа	
67	1		Стойки и передвижение в стойке. <i>Физическая культура (основные понятия)</i>	
68	2		Захваты рук и туловища.	
69	3		Силовые упражнения и единоборства в парах	
			СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
			<i>Баскетбол 9 часов</i>	
70	1		Передача мяча одной рукой от плеча на месте	
71	2		Штрафной бросок. <i>Оценка эффективности занятий</i>	
72	3		Вырывание и выбивание мяча	
73	4		Учебная игра	
74	5		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	
75	6		Штрафной бросок	
76	7		Броски с семи точек	
77	8		Броски по кольцу после ведения	
78	9		Учебная игра	
			<i>Волейбол 10 часов</i>	
79	1		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	
80	2		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	
81	3		Прием мяча снизу после подачи.	
82	4		Отбивание мяча кулаком через сетку.	
83	5		Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	
84	6		Учебная игра. <i>Оценка эффективности занятий</i>	Объединены
85	7		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	
86	8		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	

87	9		Учебная игра	
88	10		Учебная игра	
			Легкая атлетика 12 часов	
89	1		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	
90	2		Эстафетный бег с этапом 400м	
91	3		Медленный бег 6мин. <i>Физическое воспитание в период феодализма</i>	
92	4		Бег - 60м. <i>Упражнения в парах на сопротивление</i>	
93	5		Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.	
94	6		Беговые и прыжковые упражнения.	
95	7		Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	Объединены
96	8		Эстафетный бег с этапом 400м. <i>Олимпиады современности.</i>	
97	9		Медленный бег 6мин.	
98	10		Медленный бег до 7мин.	
99	11		прыжки в длину с разбега в 15-20 шагов.	Объединены
100	12		Совершенствование прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов.	
			Футбол 5 часов	
101	1		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек;	
102	2		Удар по катящемуся мячу	
103	3		Техника ведения	
104	4		Техника ударов по воротам	
105	5		Игра в мини-футбол	
			Итого 105	

Календарно-тематический план изучения
учебного предмета «Физическая культура», 9 кл, 3 ч/неделю

№ п/п		Дата проведения	Тема урока	Примечание
Легкая атлетика 14 часов				
1	1		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. <i>Знания о физической культуре</i>	
2	2		Бег 3мин. <i>Эстафетный бег</i>	
3	3		Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30мин.	
4	4		Низкий старт с преследованием. <i>Прыжок в длину с места</i>	
5	5		Бег 60м. Бег 6мин с ускорениями до 80м.	
6	6		Прыжок в длину с разбега.	
7	7		Метание мяча с разбега. <i>Физическая культура (основные понятия)</i>	
8	8		Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность.	
9	9		Бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).	
10	10		Техника передачи эстафеты	
11	11		Медленный бег 6мин.	
12	12		Медленный бег до 7мин.	
13	13		Прыжки в длину с разбега в 15-20 шагов.	Объединены
14	14		Совершенствование прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов.	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ				
Футбол 4 часа				
15	1		Удары по воротам	Объединены
16	2		Комбинации из освоенных элементов техники	
17	3		Учебная игра	Объединены
18	4		Учебная игра	
Баскетбол 8 часов				
19	1		Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	Объединены
20	2		Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении	
21	3		Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка).	
22	4		Штрафной бросок.	Объединены
23	5		Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	

24	6		Броски одной и двумя руками в прыжке	
25	7		Штрафной бросок	
26	8		Учебная игра	
			Волейбол 9 часов	
27	1		Передачи мяча двумя руками сверху.	
28	2		Техника приёма мяча двумя руками снизу. <i>Полоса препятствий.</i>	
29	3		Техника нижней прямой подачи мяча	
30	4		Техника прямой нижней подачи	
31	5		Прием мяча снизу после подачи.	
32	6		Отбивание мяча кулаком через сетку.	
33	7		Вырывание и выбивание мяча;	
34	8		Прямой нападающий удар	
35	9		Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	
			Гимнастика с элементами акробатики 18 часов	
36	1		Техника безопасности во время занятий гимнастикой..	
37	2		Строевые упражнения. <i>Физическая культура человека</i>	
38	3		Кувырки вперед и назад.	
39	4		Длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	
40	5		Лазанье по канату в три приема	
41	6		Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	
42	7		Лазанье по канату. <i>Самоконтроль</i>	
43	8		Акробатические упражнения	
44	9		Наклон вперед из положения сидя на полу	
45	10		Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	
46	11		Акробатическая комбинация. <i>Висы согнувшись и прогнувшись.</i>	
47	12		Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	
48	13		Лазанье по канату, упражнения в равновесии.	
49	14		Опорный прыжок <i>Упражнения в равновесии.</i>	
50	15		Опорный прыжок. <i>Гимнастическая полоса препятствий.</i>	
51	16		техника длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат	
52	17		Соединение из 3-4 элементов	
53	18		Поднимание туловища из положения лежа на спине	
			Лыжная подготовка 13 часов	

54	1		Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	
55	2		Техника конькового хода. <i>Самонаблюдение</i>	
56	3		Попеременный двухшажный ход	
57	4		Скользящий шаг без палок и с палками	
58	5		Подъем в гору скольльзящим шагом	
59	6		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	
60	7		Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	
61	8		Торможение и поворот упором	
62	9		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
63	10		Спуски и повороты. Коньковый ход.	
64	11		Коньковый ход. <i>Физическая культура (основные понятия)</i>	
65	12		Подъем и спуски с пологих склонов	
66	13		Совершенствование лыжные ходов на дистанции 4км	
			Элементы единоборств 3 часа	
67	1		Прием самостраховки. <i>Игры на внимание</i>	
68	2		Игра «Выталкивание из круга»	
69	3		Приемы борьбы лежа и стоя. <i>Оценка эффективности занятий</i>	
			СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
			Футбол 5 часов	
70	1		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	
71	2		Удар по катящемуся мячу	
72	3		Техника ведения	
73	4		Техника ударов по воротам	
74	5		Игра в мини-футбол	
			Баскетбол 10 часов	
75	1		Броски одной и двумя руками в прыжке.	
76	2		Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	
77	3		Броски одной и двумя руками в прыжке	
78	4		Штрафной бросок. <i>Оценка эффективности занятий</i>	
79	5		Учебная игра	
80	6		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	
81	7		Учебная игра	
82	8		Броски одной и двумя руками в прыжке	
83	9		Броски с семи точек по кольцу	

84	10	Учебная игра	Объединены
		Волейбол 9 часов	
85	1	Прием мяча снизу после подачи. <i>Утренняя гимнастика (зарядка)</i>	
86	2	Отбивание мяча кулаком через сетку.	
87	3	Вырывание и выбивание мяча;	
88	4	Прямой нападающий удар	
89	5	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	
90	6	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	
91	7	Игра по упрощенным правилам	
92	8	Учебная игра	
93	9	Учебная игра	
		Легкая атлетика 12 часов	
94	1	Бег 30 м, 100м. <i>Упражнения в парах на сопротивление</i>	
95	2	Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	Объединены
96	3	Медленный бег до 7мин.	
97	4	Бег 60м. <i>Старты и их классификация</i>	
98	5	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.	
99	6	Прыжки в длину с разбега. <i>Закаливание водой.</i>	Объединены
100	7	Беговые и прыжковые упражнения.	
101	8	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	
102	9	Совершенствование метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	
103	10	Прыжки в длину с разбега.	
104	11	Беговые и прыжковые упражнения.	
105	12	Бег 30 м, 100м.	
		Итого 105	

Учебная литература, используемая для реализации программы.

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012г
2. Физическая культура. 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, Т.А. Виленский-М.: Просвещение, 2015г
3. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, Т.А. Виленский-М.: Просвещение, 2015г
4. Физическая культура. 5-6-7 классы: методические рекомендации для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, Т.А. Виленский-М.: Просвещение, 2015г.
5. Физическая культура. 8-9 классы: методические рекомендации для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, Т.А. Виленский-М.: Просвещение, 2015г.
6. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы.: пособие для учителей общеобразоват. Организаций / В.И. Лях .: Просвещение – 2014 г

