

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование»

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных

требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием

дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на

гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

и прыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические

мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Календарно - тематическое планирование

в 5 классе

Количество часов: в неделю – 2 ч; в год – 68 ч.

Номер а уроков	Ко ли чес тво час ов	Наименование разделов и тем	Планиру емые даты	Фактическ ие даты

1.1	1	Инструктаж по технике безопасности .Бег с ускорением.		
2.2	1	Бег с ускорением. 30 м.		
3.3	1	Спринтерский бег		
4.4	1	Высокий старт и скоростной бег.		
5.5	1	Эстафеты.		
6.6	1	Встречная эстафета		
7.7	1	Прыжки в длину с места.		
8.8	1	Прыжки в длину с разбега.		
9.9	1	Прыжки в длину с разбега		
10.10	1	Метание мяча на дальность.		
11.11	1	Метание в цель.		
12.12	1	Метание мяча на дальность.		
13.1	1	Волейбол. Стойки, перемещения.		
14.2	1	Техника верхней передачи.		
15.3	1	Передачи мяча над собой.		
16.4	1	Техника нижней подачи.		
17.1	1	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на гибкость.		
18.2	1	Висы. Строевые упражнения		
19.3	1	Стойка на лопатках		
20.4	1	Акробатические элементы		
21.5	1	Акробатические элементы		
22.6	1	Висы. Строевые упражнения		
23.7	1	Стойка на лопатках		
24.8	1	Кувырок вперед и назад		
25.9	1	Акробатика		
26.10	1	Акробатика		

27.11	1	Сгибание и разгибание рук в упоре:		
28.12	1	Развитие гибкости		
29.1	1	Баскетбол. Стойка игрока		
30.2	1	Ловля и передача мяча в баскетболе.		
31.3	1	Баскетбол. Броски мяча двумя руками		
32.4	1	Бросок в два шага в корзину.		
33.1	1	Инструктаж по технике безопасности. Скользкий шаг.		
34.2	1	Попеременный двухшажный ход.		
35.3	1	Подъем елочкой». Дистанция – .5км.		
36.4	1	Одновременный бесшажный ход.		
37.5	1	Торможение «плугом». Дистанция -1.5км.		
38.6	1	Попеременный двухшажный ход.		
39.7	1	Одновременный двухшажный ход		
40.8	1	Скользкий шаг. Дистанция – 2 км.		
41.9	1	Коньковый ход без палок.		
42.10	1	Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.		
43.11	1	Освоение техники лыжных ходов.		
44.12	1	Попеременный двухшажный ход.		
45.13	1	Дистанция – 1км. Игры на лыжах.		
46.14	1	Дистанция – 1км. Игры на лыжах.		
47.1	1	Волейбол. Изучение стоек, перемещений.		
48.2	1	Верхняя передача мяча.		
49.3	1	Верхняя передача мяча.		
50.4	1	Верхняя передача мяча над собой.		
51.5	1	Техника нападающего удара.		
52.6	1	Техника нападающего удара.		
53.7	1	Техника верхней подачи		
54.1	1	Баскетбол. Ведение мяча		

55.2	1	Баскетбол. Ведение мяча.		
56.3	1	Баскетбол. Игра «Стритбол.»		
57.4	1	Баскетбол Бросок одной рукой.		
58.5	1	Передача и ловля мяча в движении		
59.1	1	Бег с ускорением.		
60.2	1	Бег 60 метров.		
61.3	1	Бег от 200 до 1000 м.		
62.4	1	Спринтерский бег		
63.5	1	Бег с ускорением.		
64.6	1	Метание мяча на дальность.		
65.7	1	Метание в цели.		
66.8	1	Метание мяча на дальность.		
67.9	1	Игры с прыжками.		
68.10	1	Прыжки в длину с места.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№	Тема урока	Кол- во часов	плано вая дата	факт ич дата
I четверть 16 часов				
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)				
1	Инструктаж по ОТ на уроках ФК по легкой атлетике. История легкой атлетики. Подготовка к занятиям физической культурой, гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений	1	02.09	
Легкая атлетика (9 часов)				

2	Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м. Встречная эстафета. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	1	03.09	
3	Беговые упражнения. Спринтерский бег, бег с ускорениями 40-60 м. Подвижные игры. Контроль бег на 30 м	1	09.09	
4	Беговые упражнения. Высокий старт Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40–60 м. Подвижная игра. Равномерный бег 5 мин. Контроль бег на 60 м.	1	10.09	
5	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200–300 м. Равномерный бег 7 мин. Подвижные игры.	1	16.09	
6	Беговые упражнения. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости. Подвижные игры. Контроль бег на 1000 м.	1	17.09	
7	Беговые упражнения. Челночный бег. Полосапрепятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 10 мин. Подвижная игра	1	23.09	
8	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижные игры.	1	24.09	
9	Прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Подвижная игра «Вышибалы». Контроль прыжки в длину с места.	1	30.09	
10	Комплекс упражнений утренней зарядки Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток. Элементы релаксации, аутотренинга	1	01.10	
Баскетбол (6 часов)				

11	Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Стойка игрока. История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.	1	07.10	
12	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Упражнения на развитие силы. Контроль техники выполнения стойки и передвижений игрока.	1	08.10	
13	Баскетбол. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2 : 1	1	14.10	
14	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Упражнения на развитие быстроты. Игровые задания 3 : 1. Контроль техники ведения мяча на месте.	1	15.10	
15	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Упражнения на развитие силы. Контроль техники ведения мяча с изменением направления.	1	21.10.	
16	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости. Игровые задания 3 : 3.	1	22.10	
Баскетбол (6 часов)				

1	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости.Ловля и передача мяча двумя руками от груди . Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол.Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени.	1	09.11	
2	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение. Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. Контроль техники броска одной рукой от плеча с места.	1	10.11	
3	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение.Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие силы	1	16.11	
4	Баскетбол. Позиционное нападение. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой	1	17.11	
5	Баскетбол. Позиционное нападение Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом 1 : 0. Игра в мини-баскетбол.Упражнение на развитие координации: Контроль техники броска снизу в движении.	1	23.11	
6	Баскетбол. Позиционное нападение. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом 1 : 0. Игра в мини-баскетбол.	1	24.11	
7.	Баскетбол. Позиционное нападение. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой	1	30.11	

8.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие силы	1	02.12	
Гимнастика (10 часов)				
9	Инструктаж по От на уроках гимнастики. История гимнастики. Виды гимнастики. Страховка во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости	1	03.12	
10	Акробатические упражнения. Перекаты. Перестроение. Перекаты вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей. Лазанье по канату (до 2 м) Контроль тест на гибкость.	1	09.12.	
11	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости	1	10.12	
12	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы. Контроль кувырки вперед и назад.	1	16.12	
13	Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги. Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки). Контроль техники выполнения стойки на лопатках	1	17.12	

14	Организирующие команды и приемы. Висы. Перестроение из колонны дроблением и сведением. Упражнения общеразвивающей направленности	1	23.12	
15	Строевые упражнения. Висы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре разведением и слиянием. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Упражнения на развитие силовых способностей. Контроль техники выполнения висов.	1	24.12	
16	Опорный прыжок. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости.	1	30.12	
III четверть (лыжная подготовка - 12 часов, волейбол - 8 часов)				
Лыжная подготовка (12 часов)				
1	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах. История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	13.01	
2	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1 км). Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода.	1	14.01	
3	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью.	1	20.01	
4	Передвижение на лыжах с чередованием ходов (4 × 250 м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений. Контроль техники выполнения одновременного бесшажного хода	1	21.01	
5	Повороты на лыжах. Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.	1	27.01	

6	Подъемы на лыжах. Подъем полуелочкой. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км. Контроль техники выполнения подъема	1	28.01	
7	Подъемы на лыжах. Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км	1	03.02	
8	Спуски на лыжах. Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Контроль дистанция 1 км.	1	04.02	
9	Спуски на лыжах. Спуск в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км.	1	10.02	
1	Торможения на лыжах. Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1 км). Контроль техники выполнения спуска и торможения	1	11.02	
1	Передвижения на лыжах. Лыжные гонки. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Контроль дистанция 2 км	1	17.02	
1	Передвижения на лыжах. Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости. Эстафеты по кругу с этапом 200 м.	1	18.02	
Волейбол (8 часов)				
1	Волейбол. Стойка игрока. История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола	1	24.02	
1	Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Подвижные игры. Контроль техники выполнения стойки и передвижений	1	25.02	
1	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1	03.03	

1	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола. Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху.	1	04.03	
1	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости.	1	10.03	
1	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Контроль техники приема мяча снизу двумя руками.	1	11.03	
1	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (на количество передач) Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам:	1	17.03	
2	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Прием мяча сверху двумя руками. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения.	1	18.03	
IV четверть (волейбол - 6 часов, легкая атлетика - 10 часов) 16 часов				
Волейбол (6 часов)				
1	Бросок набивного мяча из различных положений, его ловля. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная игра. Контроль техники выполнения метания набивного мяча	1	01.04	
2	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу(в парах) Специальные беговые и прыжковые упражнения. Приём и передача двумя руками снизу мяча наброшенного партнёром с расстояния 4–6 м. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	02.04	

3	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме. Контроль техники нижней прямой подачи	1	08.04	
4	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Общеразвивающие упражнения. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Нижняя прямая подача в стену. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	09.04	
5	Волейбол. Игра по правилам. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Контроль прыжки на скакалке за 1 мин.	1	14.04	
6	Олимпийские игры древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр	1	15.04	
Легкая атлетика (11 часов)				
7	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с 3–5 шагов разбега с 22.04 пособием «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно».	1	21.04	
8	Прыжковые упражнения. Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. Прыжковые упражнения. Контроль прыжки в высоту.	1	22.04	
9	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Техника многоскоков тройной, восьмерной. Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения.. Эстафеты с предметами.	1	28.04	

10	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра. Контроль техники передачи эстафетной палочки.	1	29.04	
11	Беговые упражнения. Кроссовый бег Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин.	1	05.05	
12	Беговые упражнения. Кроссовый бег Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий 12 мин. Правила соревнований. Эстафеты.	1	06.05	
13	Кроссовый бег. Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км). Контроль бег на 1500м.	1	12.05	
14	Метание малого мяча. Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Подвижные игры.	1	13.05	
15	Метание малого мяча Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4–5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники. Контроль метание малого мяча на дальность.	1	19.05	
16	Основы туристской подготовки. Преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград.	1	20.05	

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала
при двухразовых занятиях в неделю 7 класс**

№ п/п	Вид программного материала	количество часов (уроков)			
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2.	Спортивные игры	10		5	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики		12		
4.	Легкая атлетика	8			8
5.	Лыжная подготовка			15	
	Вариативная часть				
1.	Лыжная подготовка	3			
2.	Подвижные и спортивные игры	13			
3.	Легкая атлетика	2			

Тематическое планирование по физкультуре в 7 классе (70 часов)

№ п/п	Раздел. Тема урока
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8ч)	
1	Инструкция по ТБ. Низкий старт.
2	Низкий старт. Прыжки в длину с места.
3	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег 60 метров с низкого старта.
4	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.
5	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
6	Метание мяча 150 г. на заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов.
7	Метание мяча 150 г. с разбега на дальность.
8	Бег 1500 метров.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10 ч)	
9	Инструкция по ТБ. Баскетбол. Повороты на месте, остановка прыжком.
10	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.
11	Передачи одной рукой от плеча.
12	Броски по кольцу после ловли.
13	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.
14	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками.
15	Прием мяча снизу. Передачи мяча через сетку.
16	Передачи мяча через сетку.
17	Нижняя прямая подача с 4-6 метров.
18	Игра в волейбол по упрощенным правилам.
ГИМНАСТИКА (12 ч)	
19	Инструкция по ТБ. Кувырок вперед в стойку на лопатках.
20	Кувырок вперед в стойку на лопатках.
21	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.
22	Акробатическое соединение из изученных элементов.
23	Махом одной ноги и толчком другой переворот в упор.
24	Подъем переворотом в упор толчком ног.
25	Соскок махом назад с поворотом.

26	Соединение из изученных элементов.
27	Ходьба по гимнастическому бревну, гимнастической стенке, канату.
28	Опорный прыжок, через гимнастического козла согнув ноги.
29	Опорный прыжок, через гимнастического козла согнув ноги.
30	Преодоление гимнастической полосы препятствий.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (15ч)	
31	Инструкция по ТБ. Одновременный одношажный ход.
32	Одновременный двухшажный ход.
33	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход.
34	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.
35	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом».
36	Торможение и повороты упором.
37	Торможение «плугом», «упором».
38	Подъем в гору «елочкой». Подъем в гору скользящим шагом.
39	Подъем в гору скользящим шагом.
40	Подъем в гору скользящим шагом. Повороты на месте махом.
41	Подъем в гору скользящим шагом. Повороты на месте махом.
42	Преодоление бугров и впадин при спуске.
43	Эстафеты с передачей палочки.
44	Встречные эстафеты на лыжах.
45	Прохождение на лыжах дистанции до 4 километров.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (5ч)	
46	Инструкция по ТБ. Баскетбол. Передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления.
47	Передачи мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Учебные игры 3Х3
48	Волейбол. Передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу.
49	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.
50	Учебные игры в волейбол и баскетбол.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8ч)	
51	Инструкция по ТБ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания.
52	Прыжок в высоту с разбега. Низкий старт и стартовый разбег.
53	Прыжок в высоту с разбега. Бег 60 метров с низкого старта.
54	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.
55	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 г. на заданное расстояние.
56	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 г. на дальность.

57	Метание мяча 150 г. с 3-5 шагов разбега в коридор 10 м.
58	Бег 1500 метров.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (12 ч)	
59	Инструкция по ТБ. Баскетбол. Передачи одной рукой от плеча.
60	Передачи одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника.
61	Броски по кольцу после ведения.
62	Броски по кольцу после ловли с пассивным сопротивлением защитника.
63	Учебная игра в баскетбол.
64	Эстафеты с элементами баскетбола.
65	Волейбол. Прием мяча сверху и снизу.
66	Передачи мяча через сетку.
67	Игра в волейбол. Нижняя прямая подача.
68	Прямой нападающий удар.
69	Учебная игра в волейбол.
70	Учебные игры в волейбол и баскетбол.

Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. На преподавание в 8 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Лыжная подготовка	12
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	18
	Итого	68

Распределение программного материала по физической культуре в 8 классе по четвертям

I четверть – уроки № 1-8 - легкая атлетика, уроки № 9-18 - волейбол;

II четверть – уроки № 19 - 20 – волейбол, уроки № 21- 32 гимнастика;

III четверть - уроки № 33 - 44 - лыжная подготовка, уроки № 45-52 – баскетбол;

IV- четверть - уроки № 53 – 62 - баскетбол, уроки № 63 - 68 - легкая атлетика.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.

3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Количество контрольных уроков

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
8	1	2	2	1	6

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.		
2	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.		
3.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)		
4.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения		
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.		
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).		
7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.		
8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).		
9	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.		
10	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.		
11	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя		
12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.		
14	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
15	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.		
16	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.		
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт
18	Нападающий удар после передачи.		
19	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.		
20	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.		
21	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.		
22	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).		
23	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.		
24	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.		
25	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.		
26	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).		
27	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.		
28	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.		
29	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.		
30	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)		
31	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.		
32	Выполнение на оценку акробатических элементов.		
33	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.		
34	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.		
35	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт
36	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».		
37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.		
38	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.		
39	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).		
40	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».		
41	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.		
42	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».		
43	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.		
44	Совершенствование техники конькового хода.		
45	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и		

№ п/п	Тема урока	План	Факт
	остановок игрока.		
46	Техника броска двумя руками от головы с места.		
47	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.		
48	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.		
49	Личная защита. Учебная игра.		
50	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.		
51	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.		
52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.		
53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.		
54	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.		
55	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.		
56	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.		
57	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).		
58	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.		
59	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).		
60	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места		
61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища		
62	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.		
63	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.		
64	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)		
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).		

№ п/п	Тема урока	План	Факт
66	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.		
67	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.		
68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п	Дата	Наименование раздела, темы, практические и контрольные работы	Кол-во часов	Примечание
1.		Легкая атлетика Инструктаж по ТБ. Высокий старт 30-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	7 часов-1	
2.		Высокий и низкий старт до 30 метров. Подготовка сдаче ном ГТО. Тестирование - челночный бег 3x10.	1	
3.		Бег с ускорением от 40 до 80 метров. Подготовка сдаче ном ГТО. Тестирование прыжок в длину с места. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	1	
4.		<i>Бег на результат 30 и 60 м.</i> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	1	
5.		Бег на результат 100 метров. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы на результат. ОРУ в движении.	1	
6.		Бег 2000(м), 1500(д). Ловля набивного мяча (3кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх	1	
7.		Кросс до 3 км. Понятие темп и скорость. Круговая тренировка	1	

8.		Спортивные игры Баскетбол Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника	10 часов-1	
9.		Развитие баскетбола в России. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	
10.		Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	
11.		Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1.	1	
12.		Передача и броски мяча. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.	1	
13.		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	
14.		Нападение быстрым прорывом (3:2). Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра.	1	
15.		Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровые задания 2х1, 3х1. Перехват мяча. Учебная игра.	1	
16.		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания 2х2, 3х3.	1	
17.		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	
18.		Гимнастика с элементами акробатики. ТБ на уроках гимнастики. М: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, Д:	12 часов-1	

		мост в упор стоя на одном колене.		
19.		М: кувырок вперед и назад, Д: Повторение упражнений 7 класса. Повороты в движении. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
20.		М: кувырок вперед и назад – совершенствование. Д: кувырок назад в полушаг.	1	
21.		М: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок.	1	
22.		М: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см.) Д: прыжок боком (козёл в ширину высота 110см.). Упражнение на освоение опорных прыжков.	1	
23.		Лазание по канату. М: в два приёма; Д: в три приема. ОРУ с предметами. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений.	1	
24.		Передвижение в вися. Подтягивания в вися (М), в вися лёжа (Д). Страховка и помощь во время занятий. Круговая тренировка.	1	
25.		Прыжки и упражнения со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1	
26.		Махом назад соскок. Лазание по канату М: в два приёма; Д: в три приёма Эстафеты.	1	
27.		Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
28.		Повторение ранее пройденных элементов 7-8 кл. Соединение из ранее освоенных элементов.	1	
29.		Круговая тренировка с элементами прикладной направленности	1	
30.		Волейбол. Правила ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	4 часа-1	

31.		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Правила судейства.	1	
32.		Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1	
33.		Нижняя прямая подача мяча через сетку, приём мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
34.		Лыжная подготовка. ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км.	12 часов-1	
35.		Гонка 1 км. Эстафета с преодолением препятствий. История развития лыжного спорта в России.	1	
36.		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км. Оказание помощи при обморожениях	1	
37.		Преодоление контр уклонов. Подъём в гору скользящим шагом.	1	
38.		Коньковый ход. «Гонки с преследованием».	1	
39.		Гонка 2 км. Торможение и поворот «плугом».	1	
40.		Прохождение дистанции до 2,5км. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
41.		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подготовка к сдаче норм ГТО. Дистанция 3 км.	1	
42.		Торможение и поворот «плугом». Одновременный одношажный ход.	1	
43.		Совершенствование - поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 4 км	1	
44.		Гонка 4км	1	
45.		Гонка 4.5 км. «Биатлон»	1	
46.		Волейбол. Правила ТБ при занятиях спортивными играми.	6 часов-1	

	Нижняя прямая подача мяча через сетку, приём мяча после подачи		
47.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченных площадках	1	
48.	Игры с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченных площадках	1	
49.	Совершенствование приема мяча. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
50.	Совершенствование нижней прямой подачи мяча через сетку.	1	
51.	Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	
52.	Футбол. Правила ТБ при занятиях спортивными играми. Правила соревнований по футболу. Передачи мяча. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма.	10 часов-1	
53.	Удар по катящемуся мячу носком. Закрепление ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	1	
54.	Удар по мячу серединой лба (по летящему мячу). Игра по правилам футбола.	1	
55.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	
56.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.	1	
57.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1	
58.	Обучение игре головой, финтам. Совершенствование ведения с сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой	1	
59.	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра вратаря.	1	
60.	Комбинации из освоенных элементов. Ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым	1	

		правилам.		
51.		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	
52.		Легкая атлетика. ТБ на уроках по легкой атлетике. Метание мяча весом 150гр с расстояния 12 – 14 м, юноши до 16м - обучение.	7 часов-1	
53.		Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14м. девушки, юноши – до 16 метров. <i>Тестирование - челночный бег 3х10.</i>	1	
54.		Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание, подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов.	1	
55.		Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно – силовых качеств.	1	
56.		Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, переход планки. <i>Бег на результат 60м, 100м.</i>	1	
57.		<i>Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 1500 метров.</i> Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – результат.	1	
58.		Бег в равномерном темпе до 15 мин (Д); до 20мин (М).	1	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Книга для учителя

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

www.pros.ru

