


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ершовская средняя общеобразовательная школа»  
Камбарского района Удмуртской Республики

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ «ЕСОШ»  
 / Т.А.Козлова/  
«30» августа 2018



**Рабочая программа педагога  
Михайловой Александры Андреевны  
по физической культуре (ФГОС 2010)  
для 6 – 9 классов**

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
протокол № 1  
«30» августа 2018

2018 – 2025 учебные годы

### Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6 – 9 классов разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012. «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ (ред. от 27.06.2018.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 31 мая 2021 г. № 287)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г. (№ 1577)
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» 2.4.2.3286-15 (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07. 2015. № 26;
- СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Минпросвещения России от 20.05.2020. № 254 «Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями № 766 от 23.12.2020.
- Основная образовательная программа основного общего образования (по ФГОС 2010) МБОУ «ЕСОШ» (см. ниже список)
- Примерная рабочая программа по Физической культуре (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.)
- Учебный план МБОУ «ЕСОШ».

Рабочая программа является частью основной образовательной программы основного общего образования и содержит те же разделы, обязательные для ее реализации: цели и задачи предмета, характеристику особенностей предмета, подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ «ЕСОШ».

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе основной школы. Содержание обучения в каждом классе завершается перечнем универсальных учебных действий — познавательных, коммуникативных и регулятивных, которые возможно формировать средствами учебного предмета с учётом возрастных особенностей школьников. Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения младшего школьника за каждый год обучения в начальной школе.

В тематическом планировании описывается программное содержание по всем разделам, выделенным в содержании обучения каждого класса, раскрывается характеристика деятельности,

методы и формы организации обучения, которые целесообразно использовать при изучении того или иного раздела. Также в тематическом планировании представлены способы организации дифференцированного обучения, содержится информация об электронных или цифровых учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы.

В целях обеспечения реализации основной образовательной программы основного общего образования на уроках и во внеурочной деятельности будут создаваться условия, обеспечивающие возможность формирования функциональной грамотности обучающихся (способности решать учебные задачи и жизненные проблемные ситуации на основе сформированных предметных, метапредметных и универсальных способов деятельности), включающей овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу дальнейшего успешного образования и ориентации в мире профессий.

Количество часов, отведенных учебным планом на изучение: в 6 классе-68 часов, в 7 классе-68 часов, в 8 классе-68 часов, в 9 классе-68 часов.

Обучение строится на основе учебника: В.И.Лях Физическая культура 6-9 классы

**Планируемые результаты для основного общего образования (6-9 классы): личностные, метапредметные, предметные**

Личностные результаты:

У учащегося будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- чувство уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- овладению способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиску средств ее осуществления;
- формированию умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Обучающийся получит возможность научиться:

- формированию умения понимать причины успеха/не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- возможности определения общей цели и путей ее достижения;
- умению договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- базовым предметным и межпредметным понятиям, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое,

интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- овладению умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристике признаков техничного исполнения;
- выполнению технических действий из базовых видов спорта, применению в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.
- проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физической развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

#### **Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре»

(информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

#### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках обучающиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится по 2 часа в неделю при 5-дневной учебной неделе.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым обучающимся, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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



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

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

В области физической культуры:

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

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

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

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

#### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки 6 класс

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Правила и дозировка. **Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия. **Спортивные игры.** **Гимнастика с элементами акробатики.** **Легкая атлетика.** **Лыжная подготовка.**

### 7–8 класс

**Естественные основы** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

**Культурно-исторические основы** Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Спортивные игры** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Легкая атлетика** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка** Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 1 км. Упражнения общей физической подготовки.

#### **9 класс.**

**Естественные основы** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**Спортивные игры** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка** Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 1 км. Упражнения общей физической подготовки.

**Мини-футбол** Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча на месте. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу.

#### **бкласс**

##### **Спортивные игры**

**Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передача мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча через сетку.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

#### **Мини-футбол.**

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча на месте. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма, носком, внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Удары по катящемуся мячу.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см)..

*Легкая атлетика.*

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

*Лыжная подготовка.*

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы «елочкой»;** торможение «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

#### 7 класс

**Спортивные игры. Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передача мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

#### *Гимнастика с элементами акробатики.*

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

**Равновесие.** Упражнения с гимнастической скамейкой.

#### *Легкая атлетика.*

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 1500 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность из заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

#### *Лыжная подготовка.*

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски:** преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

### 8 класс

#### *Спортивные игры.*

##### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

##### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.



**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

**Строевые упражнения.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

*Легкая атлетика.*

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность изданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

*Лыжная подготовка.*

**Техника лыжных ходов:** Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

## 9 класс

### *Спортивные игры*

**Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника владения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### *Волейбол.*

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Овладение игрой:** игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

### *Гимнастика с элементами акробатики.*

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

#### *Легкая атлетика*

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливости:** бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

#### *Лыжная подготовка*

**Техника лыжных ходов:** Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** преодоление контруклона.

#### **Тема бесед 6 класс**

1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	+
2	Дыхание во время выполнения физических упражнений	+
3	Питание и питьевой режим	+
4	Двигательный режим	+
5	Пагубность вредных привычек	+
6	Режим для школьника	+
7	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	+
8	Значение напряжения и расслабления мышц	+
9	Реакция организма на различные физические нагрузки	
10	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	
11	Личная гигиена	+
12	Правила выполнения домашнего задания, утренней гимнастики,	+

	физкультминутки	
13	Основные причины травматизма	+
14	Первая помощь при травмах	
15	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость	+
16	Виды легкой атлетики	+
17	Основные требования к одежде и обуви	+
18	Значение здорового образа жизни для человека	+
19	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника	
20	Мир Олимпийских игр	+
21	Звезды советского и российского спорта	
22	Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы	
23	Требования к температурному режиму	+
24	Понятие об обморожении	+
25	Профилактика плоскостопия	+
26	Профилактика близорукости	+
27	Профилактика простуды	+
28	Поведение в экстремальных ситуациях	+
29	Элементы самомассажа	+
30	Элементы массажа	
31	Основы аутогенной тренировки	+
32	Основы психомышечной тренировки	
33	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	+
34	Приемы самоконтроля (ортостатическая проба)	
35	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления	
36	Значение занятия лыжами для здоровья человека	+
37	Виды лыжного спорта	
38	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП	
39	Значение занятий физкультурой для здоровья человека	
40	Основные формы занятий физической культурой	
41	Самостраховка при выполнении упражнений	
42	Влияние физических упражнений на развитие телосложения	
43	Правила приема водных, воздушных, солнечных ванн	
44	Признаки различной степени утомления	
45	Виды лыжного спорта	
46	Упражнения для разогревания	

#### Темы бесед для 7 – 8 классов

	классы	7	8
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	+	+
2	Дыхание во время выполнения физических упражнений	+	+
3	Питание и питьевой режим	+	+
4	Двигательный режим	+	+
5	Пагубность вредных привычек		
	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки	+	+
6	Режим для школьника	+	+
7	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	+	+
8	Значение напряжения и расслабления мышц		
9	Реакция организма на различные физические нагрузки		+

10	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	+	+
11	Личная гигиена		+
12	Правила выполнения домашнего задания, утренней гимнастики, физкультминуток		
13	Основные причины травматизма	+	+
14	Первая помощь при травмах	+	+
15	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость		
16	Виды легкой атлетики	+	
17	Основные требования к одежде и обуви	+	
18	Значение здорового образа жизни для человека	+	+
19	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника		+
20	Мир Олимпийских игр	+	
21	Звезды советского и российского спорта	+	+
22	Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы		+
23	Требования к температурному режиму	+	
24	Понятие об обморожении	+	
25	Профилактика плоскостопия	+	+
26	Профилактика близорукости	+	+
27	Профилактика простуды	+	+
28	Поведение в экстремальных ситуациях	+	+
29	Элементы самомассажа	+	+
30	Элементы массажа		+
31	Основы аутогенной тренировки	+	
32	Основы психомышечной тренировки		+
33	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	+	+
34	Приемы самоконтроля (ортостатическая проба)		+
35	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления		+
36	Значение занятия лыжами для здоровья человека		
37	Виды лыжного спорта	+	
38	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП		+
39	Значение занятий физкультурой для здоровья человека	+	
40	Основные формы занятий физической культурой		+
41	Самостраховка при выполнении упражнений		+
42	Влияние физических упражнений на развитие телосложения	+	
43	Правила приема водных, воздушных, солнечных ванн	+	+
44	Признаки различной степени утомления		+
45	Виды лыжного спорта	+	
46	Упражнения для разогревания		

#### Темы бесед для 9

	классы	9
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	+
2	Питание и питьевой режим	+
3	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	+
4	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	+
5	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антрометрические измерения. Дневник самоконтроля	+
6	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений.	+

7	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время	+
8	Предстартовое состояние, «второе» дыхание	+
9	Приглашение в Олимпийский мир	+
10	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты	+
11	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений	+
12	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	+
13	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека	+
14	Что лежит в основе отказа от вредных привычек	+
15	Как правильно экипировать себя для 2-3-дневного похода	+
16	Современные системы физических упражнений	+
17	Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению	+
18	Порядок составления комплекса утренней гимнастики	+
19	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости	+
20	Воздействие физкультминуток на сердечнососудистую систему	+
21	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний	+
22	Двигательный режим	+
23	Основные формы занятий физической культурой	+
24	Звезды советского и российского спорта	+
25	Поведение в экстремальных ситуациях	+
26	Тренировочные нагрузки и контроль за ними по ЧСС	+

### Уровень двигательной подготовленности обучающихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4		6,2-5,6		
Координационные	Челночный бег	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12		9,0-8,6		9,6-		

	3x10, с		9,5			е	9,1	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178			149-168	
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200			900-1050	
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12		3-8			8-11	
		13	-3					
		14						
		15						
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.**

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

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

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

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

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

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

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

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

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

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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



взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

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

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

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6 класс (68 часов)

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>			
1	1 Техника безопасности на уроках физкультуры. Легкая атлетика. Высокий старт. Низкий старт.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятия утомления и переутомления. Влияние	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
2	2 Легкая атлетика. Низкий старт. Стрикование: бег 30 м.	атлетических упражнений на укрепление организма и основные системы организма.	Уметь демонстрировать технику низкого старта
3	3 Легкая атлетика. Низкий старт. Стрикование: челночный бег.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью	Уметь демонстрировать максимальное усилие в беге.
4	4 Легкая атлетика. Низкий старт. Стрикование: прыжок с места.	Старты из различных И. П. Максимально быстрый старт на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные старты.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места
5	5 Легкая атлетика. Бег 60 м с низкого старта.	ОРУ в движении. Эстафеты, встречная эстафета	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.
6	6 Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	5-6 м.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
7	7 Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.		Уметь демонстрировать технику ведения руки для замаха.
8	8 Легкая атлетика. Метание мяча с 4 шагов.		
9	9 Легкая атлетика. Бег 1200 м.		
<b>Баскетбол 6 часов</b>			
10	1 Баскетбол. Техника безопасности. Стойка игрока, перемещения в стойке	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) в движении	
11	2 Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка мяча в прыжке и в движении.	агом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
12	3 Баскетбол. Передача мяча двумя руками с груди на месте и в движении. Броски мяча одной и двумя руками на месте и в движении.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
13	4 Баскетбол. Комбинации из изученных элементов: ловля, передача, броски.		
14	5 Баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.		
15	6 Баскетбол. Учебная игра.		
<b>Волейбол 6 часов</b>			
16	1 Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке приставным шагом.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек	
17	2 Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча над собой на месте.	Ознакомление с техникой перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
18	3 Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в парах.	Обучение технике верхней передачи мяча в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении	
19	4 Волейбол. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	Ознакомление с техникой выполнения верхней передачи мяча над собой.	
20	5 Волейбол. Нижняя прямая подача по упрощенным правилам минибаскетбол.	Ознакомление с техникой выполнения падающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специаль-	

21	6	Волейбол. Игровые задания ограниченным числом игроков	инослivosti при выполнении нападающего удара	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 14 час</b>				
22	1	Техника безопасности во время занятия гимнастикой.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.	
23	2	Перекаты в группировке следующей опорой руками за головой	Значение гимнастических упражнений для хранения правильной осанки. Упражнения на	Фронтальный опрос
24	3	Лазанье по канату в три приема.	бкость.	Корректировка техники
25	4	Кувырок назад. Кувырок вперед. вырка вперед слитно.	Перестроение из колонны по одному в колонну по тыре дроблением и сведением. Вис согнувшись с прогнувшись(м), смешанные висы(д).	исполнения упражнений.
26	5	Подъем переворотом на н/ж	Развитие силовых способностей.	Индивидуальный подход
27	6	Мост из положения стоя с помощью лазанье по канату.	Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание положения лежа(д).	
28	7	Махом назад соскок. Лазанье по канату	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. тафеты.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
29	8	Упражнения в равновесии.	Всклок в упор присев. Развитие координации.	
30	9	Акробатические упражнения.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, оя), назад (через голову, между ног), от груди	
31	10	Упражнения на брусьях.	умя руками или одной, сбоку одной рукой.	
32	11	Опорный прыжок ноги врозь.	одтягивание: юноши - на высокой перекладине, вушки – на низкой перекладине	
33	12	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях.	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа вушки).	
34	13	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне.		
35	14	Преодоление гимнастической полешепятствий.		
<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>				
36	1	Техника безопасности во время занятия лыжной подготовкой. Скользящий из палок и с палками.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. попеременный двухшажный ход.	
37	2	Попеременный. Поворот реступанием в движении двухшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке дистанция – 1 км	Фронтальный опрос
38	3	Попеременный двухшажный ход.	Скользящий шаг.	
39	4	Одновременный двухшажный ход. подъем «полуелочкой».	Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором.	Уметь правильно передвигаться на лыжах
40	5	Одновременный бесшажный торможение и поворот упором	Попеременный двухшажный ход.	Оказывать помощь при торможении
41	6	Попеременный двухшажный подъем «елочкой».	Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход.	
42	7	Подъем «полуелочкой».		
43	8	Одновременный двухшажный ход.	Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором.	
44	9	Попеременный двухшажный ход.	Подъем «елочкой» и «полуелочкой».	
45	10	Попеременный двухшажный ход.	Повороты переступанием в движении.	
46	11	Торможение и поворот упором	Торможение и поворот упором	
47	12	Прохождение дистанции до 3,5 км	Дистанция – 1,5 км	
48	13	Повороты переступанием в движении одновременный двухшажный ход.	Игры на лыжах.	
49	14	Прохождение дистанции до 3,5 км	Дистанция – 2 км	
50	15	Одновременный двухшажный ход. торможение и поворот упором	Прохождение дистанции до 3 и 3,5 км	
51	16	Прохождение дистанции до 3 км		
52	17	Мини-футбол. Техника безопасности. установка, передача мяча	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком,	

53	18	Ведение мяча. Удары по мячу. Учебная игра в мини-футбол.	Учебником.	
<b>Баскетбол 4 часа</b>				
54	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	Корректировка техники ведения мяча.
55	2	Остановка мяча прыжком и в шаге		
56	3	Передача двумя руками от груди в движении в парах. Передача мяча в парах с перемещением		
57	4	Броски после ведения. Учебная игра в баскетбол	Учебная игра. ОРУ в движении. Вырывание мяча. Выбивание мяча. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Уметь владеть мячом в игре в баскетбол
<b>Волейбол 4 часа</b>				
58	1	Верхняя и нижняя передачи мяча с мячом	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов при подходе к мячу. Укрепление мышц рук и верхней части туловища.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
59	2	Верхняя и нижняя передачи мяча с мячом	Укрепление мышц туловища и формирование осанки. Развитие координационных способностей и специальных способностей при изучении стоек, перемещений и после перемещений вперед	
60	3	Верхняя и нижняя передачи мяча с мячом	Укрепление мышц туловища и формирование осанки. Развитие координационных способностей и специальных способностей при изучении стоек, перемещений и после перемещений вперед	
61	4	Учебная игра в мини-волейбол	Учебная игра.	
<b>Легкая атлетика 7 часов</b>				
62	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с места	Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное с места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину и в высоту, метание на дальность с места
63	2	Метание мяча на дальность с 4 шагов. Бег 60 м		
64	3	Прыжки в длину с разбега		
65	4	Медленный бег до 15 минут		
66	5	Бег 1200 м		Уметь демонстрировать физические кондиции
67	6	Тестирование		
68	7	Мониторинг		

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 7 класс (68 часов)

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Легкая атлетика. Низкий старт.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	Знать требования инструкции Устный опрос Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места
2	Л/А. Низкий старт. Тестирование: Бег 60 м.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь демонстрировать технику низкого старта
3	Л/А. Низкий старт. Тестирование: Высокий старт.	Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров с места.	Уметь демонстрировать максимальное усилие в эстафетном беге.
4	Л/А. Низкий старт. Тестирование: Прыжок с места.	Прыжок с места.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места
5	Л/А. Прыжки в длину с разбега.	Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места
6	Л/А. Прыжки в длину с разбега.	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь выполнять прыжок
7	Л/А. Метание мяча на дальность.		

8	Л/А. Метание мяча с разбега.	Игры с прыжками	длин с разбега.
9	Л/А. Бег 1500 м.	Медленный бег с изменением направления по сигналу прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, вушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния – 14 метров.	Уметь демонстрировать ведение руки для замаха.
<b>Баскетбол 6 часов</b>			
10	1 Баскетбол. ТБ на уроках во впр нятий подвижными игра стойка игрока.	Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры.	Уметь выполнять комбинации освоенных элементов техники передвижений
11	2 Баскетбол. Ведение на месте ижении с пассивным противлением игрока.	Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Терминология в баскетболе.	
12	3 Баскетбол. Передача двумя ками от груди на месте ижении с пассивным противлением.	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). прыжки вверх из приседа.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
13	4 Баскетбол. Остановка мяча прыжке и в шаге. Броски одной руками с места и в движении ижении с пассивным противлением.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли мяча. Передача мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Корректировка движений в ловле и передаче мяча.
14	5 Баскетбол. Комбинация ученных элементов: ловля передача, броски.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли мяча. Передача мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	
15	6 Баскетбол. Ловля и передача ча одной рукой от плеча сте и в движении. Учебная игра	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли мяча. Передача мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. ОРУ с мячом.	
<b>Волейбол 6 часов</b>			
16	1 Волейбол. Стойка игрока еремещения в стойке ставным шагом боком, спиной еред.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Скачок в опорной фазой; ходьба, бег пригибной и выпонение шагов боком, спиной, вперед. Стафеты, игровые упражнения.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
17	2 Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте	Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым, вперед, перемещение заданным способом, в определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом, прыжком).	Корректировка техники исполнения упражнений
18	3 Волейбол. Нижняя передача дача.	Передача мяча над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; бой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед; зад; через сетку;	
19	4 Волейбол. Нижняя передача дача и верхняя через сетку рах.	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная;	
20	5 Волейбол. Передача мяча сверху месте и после перемещения еред. Учебная игра рошенным правилам.	Комбинации из освоенных элементов техники. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте. Прием мяча снизу двумя руками: в парах; прием мяча, наброшенного партнером с расстояния 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой	

			редование передачи сверху – прием снизу; Развитие выгучести. Учебная игра.	
21	6	Волейбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается по различным точкам площадки); подача через сетку из-за задней линии.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 14 часов</b>				
22	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Перекаты в упоре с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастическим способам формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Упражнения на гибкость с внешним сопротивлением.	Знать ТБ Уметь выполнять перекаты в упоре с последующей опорой руками за головой, кувырки вперед и назад.
23	2	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад на лопатках (д). Лазанье по канату при приеме.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад на лопатках (д).	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад на лопатках (д)., Подъем в упоре на лопатках.
24	3	Подъем переворотом в упор на лопатках двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д).	Из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердочку. На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках согнувшись.	Подъем переворотом в упор на лопатках (м); подъем переворотом на н/ж (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).
25	4	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Лазанье по канату.	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с опорой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с моста с помощью (д). Разучить преодоление полосы препятствий.	Опорный прыжок Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях и на бревне.
26	5	Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом вперед соскок с поворотом (д).	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с опорой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с моста с помощью (д).	
27	6	Упражнения в равновесии	Напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага	
28	7	Акробатические упражнения.		
29	8	Упражнения на брусьях.	В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. Подтягивание в висе на перекладине, в висе лежа, с прыжком; в висе на перекладине размахивание изгибами, соскок махом назад.	
30	9	Опорный прыжок: согнув ноги вперед (м); ноги врозь (д).	Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 100 см (м.), ноги врозь в ширину через козла высотой 100 см (д). Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия).	
31	10	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия).	
32	11	Опорный прыжок. Акробатические упражнения.	Передвижение вправо (влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360°, лазанье по наклонной скамейке, лестнице или доске и др. Совершенствование техники: спрыгивания с гимнастической стенки и с гимнастического бревна; ходьбы на носках укороченными выставными шагами с движениями рук, размахивания изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад.	
33	12	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях.	На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках согнувшись,	
34	13	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне.		

35	14	Преодоление гимнастических препятствий.		
<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>				
36	1	Техника безопасности во время лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг.	Соблюдать правила перехода с места занятий.
37	4	Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».	Попеременный двухшажный ход.	Знать правила предупреждения обморожений при передвижении на лыжах.
38	5	Одновременный двухшажный ход. Промождение и поворот упором.	Одновременный бесшажный ход.	
39	6	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом.	Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км Повторение пройденного в 6 классе.	Уметь правильно передвигаться на лыжах
40	7	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом.	Дистанция – 2 км. Спуск в разной стойке. Поворот упором двумя лыжами.	
41	8	Преодоление бугров и впадин в горах.	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3 км Прохождение дистанции до 4 км	Оказывать помощь при обморожении
42	9	Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча на месте.	
43	10	Одновременный двухшажный ход. Скользящий шаг.		
44	11	Прохождение дистанции до 4 км.	Ведение мяча внешней частью и средней частью стопы. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления.	
45	12	Повороты переступанием в горах. Подъем в гору скользящим шагом.	Удары по катящемуся мячу. Удары по прыгающему и лежащему мячу.	
46	13	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.		
47	14	Преодоление бугров и впадин в горах.		
48	15	Подъем «полуелочкой».		
49	16	Попеременный двухшажный ход.		
50	15	Прохождение дистанции до 4 км.		
51	16	Прохождение дистанции до 3 км.		
52	17	Мини-футбол. Техника безопасности. Остановка, передача мяча.		
53	18	Ведение мяча. Удары по мячу. Настольная игра в мини-футбол.		
<b>Баскетбол 4 часов</b>				
54	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	Бросок в движении одной рукой от плеча после остановки в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Комбинированное нападение (5:0) с изменением позиций. Настольная игра	Знать ТБ Уметь выполнять ведение мяча в движении.
55	2	Передача двумя руками от груди в движении и в парах	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
56	3	Передача мяча в тройках с перемещением. Броски после ведения мяча.	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	
57	4	Учебная игра в баскетбол	Учебная игра.	

<b>Волейбол 4 часов</b>			
58	1	Верхняя и нижняя передачи мяча бой	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача. Позиционное нападение с изменением позиций.
59	2	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку	Прыжки с доставанием подвешенных предметов руками. Учебная игра.
60	3	Нижняя прямая подача	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.
61	4	Учебная игра в волейбол	Учебная игра.
<b>Легкая атлетика 7 часов</b>			
62	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки с места с разбега	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 беговых шагов), установленное у места приземления.
63	2	Метание мяча на дальность с 4 шагов. Бег 60 м	Упражнения для отработки движения ног вперед. Игры с мячами
64	3	Прыжки в длину с разбега	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение)
65	4	Медленный бег до 15 минут	Упражнения для отработки движения ног вперед.
66	5	Бег 1200 м	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий
67	6	Гестирование	Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 3000 метров – девочки. Спортивные игры. ОРУ в движении. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег до 10 минут
68	7	Мониторинг	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8 класс (68 часов)**

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>			
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Легкая атлетика. Низкий старт.	Устный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Специальные беговые упражнения.	Знать требования инструкций. Уметь демонстрировать технику низкого старта
2	Низкий старт. Стартовое разогнание: бег 30 м. Беседа 28.	Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимальный бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с места (сериями по 15 – 20 с.)	Уметь демонстрировать технику низкого старта
3	Низкий старт. Стартовое разогнание: челночный бег. Беседа 27.	Бег с места (сериями по 15 – 20 с.) Бег с места (сериями по 15 – 20 с.)	Уметь демонстрировать технику низкого старта
4	Низкий старт. Стартовое разогнание: прыжок с места. Беседа 10.	Бег с места (сериями по 15 – 20 с.) Бег с места (сериями по 15 – 20 с.)	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места
5	Бег 100 м. Прыжок в длину с разбега. Беседа 10.	Бег с места (сериями по 15 – 20 с.) Бег с места (сериями по 15 – 20 с.)	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.
6	Прыжок в длину с разбега. Беседа 15.	Бег с места (сериями по 15 – 20 с.) Бег с места (сериями по 15 – 20 с.)	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.
7	Метание мяча на дальность. Беседа 13.	Бег с места (сериями по 15 – 20 с.) Бег с места (сериями по 15 – 20 с.)	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега.
8	Метание мяча с разбега. Беседа 25	Бег с места (сериями по 15 – 20 с.) Бег с места (сериями по 15 – 20 с.)	Уметь демонстрировать технику метания мяча с разбега.
9	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики). Беседа 2.	Бег с места (сериями по 15 – 20 с.) Бег с места (сериями по 15 – 20 с.)	Уметь демонстрировать технику бега на среднюю дистанцию.
<b>Баскетбол 6 часов</b>			



10	1	тбол. Техника безопасности при занятии игровыми играми. Стойка игрока в защите в стойке.	перемещение в защитной стойке в различных положениях. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком поперек.	Соблюдать правила безопасности при выполнении комбинаций из различных элементов техники движений
11	2	тбол. Прием мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением.	Правила игры. Изменение направления и скорости. Терминология.	
12	3	тбол. Прием мяча двумя руками на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Специальные упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в движении.	выполнять различные виды передачи мяча
13	4	тбол. Комбинации из изученных элементов: ловля, передачи, броски.	продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадратах).	
14	5	тбол. Штрафной бросок. Перехват мяча.	прыжки вверх из приседа.	корректировка движений при ловле и передаче мяча.
15	6	тбол. Взаимодействия игроков в защите и защите через «заслон».	Комплекс упражнений в движении. Упражнения для рук и ног. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	
<b>Волейбол 6 часов</b>				
16	1	волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча в движении и на месте.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Прием мяча в стойке волейболиста, правым, левым плечом.	ТБ. Технику исполнения передачи мяча, правила игры
17	2	волейбол. Передача мяча во встречных движениях.	вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация приема.	демонстрировать технику приема и передачи мяча, играть по правилам
18	3	волейбол. Прием мяча снизу после подачи.	Развитие координационных способностей. Прием мяча сверху двумя руками: передача над головой.	
19	4	волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	на месте, в движении и после перемещения и прыжки; чередовать передачу в стену с передачей на месте.	
20	5	волейбол. Прямой нападающий удар после приёма мяча партнером. Игра по основным правилам.	передача мяча в парах: встречная; над собой – в движении; с перемещением вправо, влево, вперед, назад.	
21	6	волейбол. Учебная игра.	Прием мяча снизу двумя руками: в парах: передача мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4 м); у стены, над собой; чередование передачи – прием снизу. Нижняя прямая подача мяча: в движении; подача мяча в парах на точность, в движении; подача мяча в парах на точность, через сетку из – за лицевой линии.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 14 часов</b>				
22	1	гимнастика. Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	Инструктаж по ТБ, инструктаж по технике. Упражнения на гибкость. Упражнения с сопротивлением – с гантелями, юноши – с мячом.	технику безопасности во время занятия гимнастикой порядок выполнения изучаемых упражнений
	2	гимнастика. Наклон вперед и назад.	Размахивания изгибами в висе на перекладине.	
24	3	гимнастика. Вис по канату в три приема.	а) махом назад; в висе на перекладине поднимания ног.	
25	4	гимнастика. Наклон вперед в стойку ноги врозь, длинный прыжок (ю); два кувырка вперед слитно (д).	а) в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.	
26	5	гимнастика. Вис на полколениках через стойку на руках, вис в упор присев (ю); из упора на лопатках вис вперед в вис присев (д).	б) на перекладине размахивание изгибами (м.), махом назад (м.). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких жердей).	
27	6	гимнастика. Вис по канату.	в) поднятие согнутых в коленях ног с выпрямлением и опусканием (д).	
28	7	гимнастика. Вис махом назад в сед ноги врозь (ю); вис в упор присев на лопатках махом одной и толчком в вис прогнувшись с опорой о в/ж (д).	г) из вися стоя на согнутых руках махом одной ногой другая нога переворот в упор на руках на жердь.	
29	8	гимнастика. Вис на голове и руках (ю); мост и поворот в упор на одном колене (д).	д) висом стоя на согнутой перекладине из вися стоя на согнутых руках.	

30	9	ем махом назад в сед ноги врозь (ю); присев на н/ж махом одной и толчком в вис прогнувшись с опорой о в/ж (д)	м двумя ногами переворот в упор на руках вшись. согнувшись и прогнувшись. Вис на подколенках с опорой на ладони. Вис на подлокотниках с опорой на ладони. Вис на подлокотниках с опорой на ладони. Вис на подлокотниках с опорой на ладони.	
31	10	батические упражнения. Лазанье по	рки: из упора махом назад; из упора верхом с хом одной ноги и поворотом на 90°, из упора с хом ногами вперед; то же с поворотом на 90°; из с е на бревне взмахом ногами вперед соскок углом наряд; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду на бедре на брусках взмахом ногами вперед углом через обе жерди; то же с поворотом на 90° на руках махом одной и толчком другой ноги жкой (м.), из упора присев стойка на голове м двумя ногами. Стойка на голове и руках силой тускание в «мост» и вставание с «моста» с ью(д). Разучить преодоление полосы препятствия кные игры.	
32	11	жнения на брусках. Акробатическая		
33	12	ный прыжок: согнув ноги (м); прыжок с поворотом на 90° (д).		
34	13	жнения в равновесии (д); элементы орства (м).		
35	14	одоление гимнастической полосы препятствий.	м двумя ногами. Стойка на голове и руках силой тускание в «мост» и вставание с «моста» с ью(д). Разучить преодоление полосы препятствия кные игры. вание в «мост» и вставание с «моста» с ью(д).. ные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90° ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 10 см от земли; прыжок с поворотом на 90° ширины приземления в доску (д); прыжок согнув длину через козла высотой 110-115 см (м.). использование техники опорного прыжка. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне, перелезания: передвижение в висе на вертикальном и наклонном рукоходе. Передвижение в упоре с согнутыми ногами (м.). подтягивание на перекладине (м.), в висе лежа ( д.) подтягивание с гимнастической стенки и с гимнастического бревна; ходьбы на носках укороченными шагами с движениями рук, размахиваниями в висе на перекладине и соскока махом назад использование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия).	
<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>				
36	1	ика безопасности во время занятий лыжами. Скользящий шаг без палок и с палками.	жуктаж по ТБ. роение на лыжах. Одновременно	правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.
37	2	роты переступанием палки. Попеременный двухшажный ход.	жный ход. рот переступанием в движении.	
38	3	ем в гору скользящим шагом.	ременный двухшажный ход.	
39	4	временный одношажный ход (стартовый ход).	временный бесшажный ход.	
40	5	ковый ход.Подъем «полуелочкой».	с с изменением стоек. Дистанция – 3 км.	ь правильно передвигаться на лыжах.
41	6	временные ходы.Торможение и поворот	ременным ходам, преодоление остей поверхности (уступа и выступа).	
42	7	одоление бугров и впадин при спуске с горы	ыжная игра.	
43	8	ременный двухшажный ход.	с с изменением стоек, подъем «елочкой», «елочкой»; поворот упором двумя лыжами.	
44	9	ковый ход.Торможение и поворот упором	временный двухшажный ход коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение.	
45	10	временный одношажный ход (стартовый ход).	временный двухшажный коньковый ход.	
46	11	ковый ход.Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	ение технике спусков в средней стойке..	
47	12	ременный двухшажный ход	рот «плугом».	
			дистанция – 3 км.	

48	13	временный одношажный ход (стартовый г).	од от попеременного двухшажного ход	
49	14	ковый ход.Торможение и поворот упором	ременным ходам, преодоление мел	
50	15	временный одношажный ход (стартовый г).	и. временный двухшажный.	
51	16	ождение дистанции до 4,5 км	с в разной стойке. Совершенствов	
52	17	и-футбол. Техника безопасности. Остановк	и подъемов, торможения и поворотов.	
53	18	на мяча. Удары по мячу. Остановк	снение изучаемых способов передвижения	
		ние мяча. Учебная игра в мини-футбол.	ции от 1 до 2 км (д.), от 1,5 до 3 км (м.).	
			ождение дистанции до 4,5 км	
			ка игрока. Перемещение в стойке бо	
			Перемещение спиной вперед. Останов	
			на мяча на месте.	
			ние мяча внешней частью и средней часть	
			а. Ведение мяча носком, внутренней	
			ой стопы. Ведение мяча с изменением	
			ления. Остановка мяча бедром и лбо	
			вка мяча грудью. Жонглирование. Удар	
			щемуся мячу. Удары по прыгающему и	
			му мячу.	
<b>Баскетбол 4 часа</b>				
54	1	ние мяча на месте и в движении с изменен	ние мяча. Ловля и передача мяча. Сочетани	выполнять различные вариан
		и отскока	е: ловля мяча на месте – обводка четырех	ни мяча. Корректировка
55	2	дача мяча в тройках с перемещением. Брос	передача – ловля в движении – бросок один	при ловле и передаче мяча
		едения	от головы после двух шагов. Тактика	
56	3	дионное нападение и личная защита в игров	ного нападения.	
		действиях 2:2, 3:3, 4:4	иальные беговые упражнения.	
57	4	одействие 2 игроков в нападении и защи	ение быстрым прорывом. Учебная игра.	
		«заслон». Учебная игра в баскетбол		
<b>Волейбол 4 часа</b>				
58	1	дача мяча во встречных колоннах	ия прямая подача мяча: подача мяча в стен	нать ТБ, правила игры
			а мяча в парах на точность (пар	играть по упрощенным
59	2	м мяча снизу после подачи. Отбивание м	щается в различные точки площадки);	ам, используя изученные прие
		м через сетку	а с уменьшенного расстояния;	лку передачи и приема мяча
60	3	няя и нижняя передачи через сетку в парах	а через сетку из – за лицевой линии.	
61	4	няя передача сверху на месте с перемещен	м и передача мяча	Корректировка техн
		о упрощенным правилам	ения упражнений	ная игра.
<b>Легкая атлетика 7 часов</b>				
62	1	ика безопасности во время занятий лег	иальные беговые упражнения. Прыжк	демонстрировать технику пры
		кой. Прыжки в высоту с разбега	с места – на результат. Прыжок	с места и с разбега,
63	2	ние мяча на дальность с 4 – 5 шагов.	ствие (с 5 -7 беговых шагов), установленн	е мяча на дальность, кроссовый
			е приземления, с целью отработки движения	
64	3	рки в длину с разбега	о сменной скорости и направления,	
65	4	енный бег до 20 минут		ь демонстрировать физические
66	5	000 (ю), 1500 м (д)		ии
67	6	ирование		
68	7	торинг		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 9 класс (68 часов)**

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>			
1	Легкая атлетика. ТБ на уроках физкультуры. Низкий старт. Стартовый разгон.	Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый старт на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (сериями по 20 – 30 м). Совершенствование техники специальных упражнений: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона с места; низкого старта, стартового разгона, стартового разбега.	Требования инструкций. Уметь демонстрировать старт и стартовый разгон в беге на короткой дистанции
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м		технику низкого старта
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Челночный бег.		использовать усилие в эстафетном беге
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Прыжок с места.		технику прыжка в длину с места.
5	Бег 60 м		уметь выполнять прыжок в длину с места.
6	Прыжок в длину с разбега.		разбега.
7	Прыжок в длину с разбега.		уметь демонстрировать отведение рук в прыжке.
8	Метание мяча с разбега.		
9	Бег 1500 м (д), 2000 м (ю).		
<b>Баскетбол 6 часов</b>			
10	1	баскетбол. ТБ во время занятий спортивными играми. Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Перемещение в стойке	уметь выполнять комбинации элементов
11	2	баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с сопротивлением.	и передвижений
12	3	баскетбол. Передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением.	
13	4	баскетбол. Перехват мяча. Штрафной бросок.	уметь выполнять различные виды передачи мяча
14	5	баскетбол. Комбинации из изученных элементов волейбола, броски.	
15	6	баскетбол. Взаимодействие игроков в нападении. Передача мяча через «заслон».	анализировать движения и передачу мяча.
16	1	баскетбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	ТБ. Технику исполнения передач мяча, правил игры
17	2	баскетбол. Передача мяча во встречных колоннах.	
18	3	баскетбол. Прием мяча снизу после подачи. Отбивание мяча от пола.	уметь демонстрировать прием и передачу мяча
19	4	баскетбол. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку.	играть по правилам
20	5	баскетбол. Прямой нападающий удар под сетку.	
21	6	баскетбол. Игра по упрощенным правилам.	

			вание передачи сверху – прием снизу. прямая подача мяча: подача мяча в стену; мяча в парах на точность, подача через сетку лицевой линии. ная игра.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 14 часов</b>				
22	1	ика безопасности во время занятий гимнастикой	рнный инструктаж по ТБ, инструктаж по	ь выполнять Кувырок
	2	рок вперед и назад.	тике. Упражнения на гибкость. Упражнения	в стойку ноги врозь,
24	3	ье по канату в три приема.	м сопротивлением – с гантелями, юноши –	й кувырок (ю); два
25	4	рок назад в стойку ноги врозь, длинный	й. Размахивания изгибами в висе на	а вперед слитно (д).
26	5	к (ю); два кувырка вперед слитно (д).	адине и соскока махом назад; в висе на	на голове и руках (ю);
27	6	ка на голове и руках (ю); мост и поворот в уп	адине поднимания согнутых в коленях ног	споворот в упор стоя на
28	7	дном колене (д).	ующим их выпрямлением и опусканием	колене (д). Подъем ма
29	8	жнения на брусьях.	е на перекладине размахивание изгибами (м.	сед ноги врозь (ю); из
30	9	жжения на брусьях.	махом назад (м.). В висе (на перекладине,	присев на н/ж махом одн
31	10	жжения в равновесии (д); элементы	тической стенке, верхней жерди разновысок	ком другой в вис
32	11	орства (м).	в) поднимание согнутых в коленях ног с	вшись с опорой о в/ж (
33	12	батическая комбинация.	ующим их выпрямлением и опусканием (д).	й прыжок: согнув ног
34	13	жжения в равновесии (д); элементы	ы: из вися стоя на согнутых руках махом одн	прыжок боком с поворо
35	14	орства (м).	ком другой ноги переворот в упор на руках н	д). Акробатическую
		батическая комбинация.	ю жердь.	ацию. Комбинацию из
		жжения в равновесии (д); элементы	зкой перекладине из вися стоя на согнутых	изученных элементов н
		орства (м).	толчком двумя ногами переворот в упор на	к. Комбинацию из ране
		ный прыжок.	прогнувшись.	ных элементов на брус
		ный прыжок.	согнувшись и прогнувшись. Вис на	елевать гимнастическу
		ный прыжок.	енках.	препятствий
		инация из ранее изученных элементов	ем завесом вторым махом	
		к.	рки: из упора махом назад; из упора верхом с	
		одоление гимнастической полосы препятствий	хом одной ноги и поворотом на 90°, из упора	
			змахом ногами вперед; то же с поворотом на	
			седа на бедре на бревне взмахом ногами впе	
			углом через снаряд; то же с поворотом на 90	
			к снаряду; из седа на бедре на брусьях взмах	
			вперед соскок углом через обе жерди; то же	
			том на 90°.	
			ка на руках махом одной и толчком другой н	
			ержкой (м.), из упора присев стойка на голов	
			двумя ногами. Стойка на голове и руках	
			м.). Опускание в «мост» и вставание с «мост	
			цью(д). Разучить преодоление полосы	
			ствий. Подвижные игры.	
			кание в «мост» и вставание с «моста» с	
			ью(д)..	
			ные прыжки: прыжок боком с поворотом на	
			ширину-110 см, мостик на расстоянии не ме	
			ягкого приземления в доскок (д); прыжок	
			ноги в длину через козла высотой 110-115 с	
			Совершенствование техники	
			го прыжкаУпражнения в равновесии на	
			тическом бревне.	
			ья, перелезания: передвижение в висе на	
			нтальном и наклонном рукоходе. Передвиже	
			ьях в упоре с согнутыми ногами (м.).	
			ивание в висе на перекладине (м.), в висе ле	
<b>Лыжная подготовка 18 часа</b>				
36	1	ика безопасности во время занятий лыж	ика безопасности во время занятия	технику безопасности
		овкой. Скользящий шаг без палок	и подготовкой.	занятий лыжной
		и.		овкой, профилактику
37	2	ременный двухшажный ход	станции до 3 км совершенствован	жений, оказание перво

38	3	роты переступанием в движении	у ходов различного типа,	и	
39	4	ем в гору скользящим шагом	ку подъемов и спусков,	<b>ль:</b> Ходить попеременно	
40	5	временный одношажный ход (старто	денных ходов и переходов с одно	жным и одновременно	
41	6	ем «полуелочкой».Коньковый ход	и другой в зависимости от рельефа	кным ходом,	
42	7	ожение и поворот упором.Одновремен	сти	ременным двухшажным	
43	8	доление бугров и впадин при спуске с гор	зновения на дистанции	коньковым ходом,	
44	9	ременный двухшажный ход.Торможени	ршенствовать технику подъемов	ять подъемы	
45	10	временный одношажный ход (старто	ожения,	очкой, елочкой,	
46	11	ковый ход	денных ходов и переходов с одно	нения плугом и	
47	12	доление бугров и впадин при спуске с гор	и другой в зависимости от рельефа	тугом, поворот упором.	
48	13	временный одношажный ход (старто	сти.		
49	14	ременный двухшажный ход	переход с хода на ход		
50	15	ковый ход.Торможение и поворот упором	мости от условий дистанции		
51	16	ождение дистанции до 4,5 км	ния лыжни		
52	17	и-футбол. Техника безопасности. остано	преодоление подъемов		
53	18	овка мяча. Удары по мячу. Учебная иг	ствий		
			элементы тактики лыжных ходо		
			прохождение дистанции до 4,5 км		
			ка игрока..		
				<b>ль:</b> выполнять технически	
<b>Баскетбол 4 часа</b>					
54	1	ние мяча на месте и в движении	рошенствование перемещений и		
55	2	дача мяча в тройках с перемещением. Бр	ок игрока. Бросок одной рукой с	<b>ль:</b> выполнять тактико-	
56	3	ционное нападение и личная защита	о средней дистанции с	еские действия в игре	
57	4	одействие 2 игроков в нападении и зап	ивлением после ловли мяча.		
			ние приемов:		
<b>Волейбол 4 часа</b>					
58	1	дача мяча во встречных колоннах	ки и передвижения игроков.	<b>ль:</b> выполнять	
59	2	вание мяча кулаком через сетку. Прием м	ние приемов: прием, передача,	р-технические действия	
60	3	няя и нижняя передачи через сетку в пара	ющий удар. Верхняя прямая пода		
61	4	няя передача сверху на месте и	ий прием мяча. Прямой		
			ющий удар из 3-й зоны.		
			идуальное и групповое		
			ование. Учебная игра. Р		
<b>Легкая атлетика 7 часов</b>					
62	1	ика безопасности во время занятий лег	ок в высоту с 11–13 шагов разбе	<b>ль:</b> бегать в равномерном	
63	2	ние мяча на дальность с 4 – 5 шагов. Бег	код через планку. Челночный бег	20 мин); преодолевать	
			тие скоростно-силовых качеств	кросса препятствия,	

64	3	ски в длину с разбега		ь с максимальной гью с низкого старта (1	
65	4	енный бег до 20 минут			
66	5	000 м (ю), 1500 м (д)			
67	6	рование			
68	7	торинг			