

Северо-Восточное управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области лицей
(экономический) с. Исаклы муниципального района Иса克林ский Самарской области

Рассмотрено на
заседании МО
Протокол
№ 1 от 27.08.20

Проверено
Заместитель директора по УВР
И.И.И.
«27» 08 2020г.

Утверждаю
Директор
И.И.И.
Приказ № 42 от 28.08.20



Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс, базовый уровень (3 часа в неделю)

Разработана
Мочальниковой В.М
учителем физической культуры

с.Исаклы

2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе нормативных документов:

Рабочая программа по предмету физическая культура для 5-9 класса соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту, (Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, приказ Минобнауки России №1897 от 17.12.2020, №1577 в ред. От 31.12.2015), примерной основной образовательной программе основного общего образования, авторской программе (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Вязинского, В. И. Ляха. 5-9 класс – М.: Просвещение, 2020).

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Для достижения этих целей образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на

сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с

наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программ но алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике по этапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения

современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

Место учебного предмета в учебном плане

По учебному плану ГБОУ лицей (экономический) на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 102 ч в каждом классе, из расчёта 3 ч в неделю с V по IX классы.

Программный материал включает: знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности, физическое совершенствование, спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры (волейбол баскетбол), лыжная подготовка, упражнения общеразвивающей направленности, подвижные игры.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на рода России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
 - формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
 - формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями: — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; — в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; — в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы,

гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

Предметные результаты, так же как личностные и мета предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и

уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние

занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

23

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

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно ориентированная подготовка. Прикладно ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
Раздел 1. Легкая атлетика-11 ч					
1	Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Бегать с максимальной скоростью с высокого старта короткие дистанции (30,60 м), прыгать в длину с разбега, метать мяч. Оценивать результаты работы. Показывать результат, соответствующий нормативным требованиям. Определяют цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; работают по составленному плану; осуществляют поиск средств достижения цели. Определяют базовые понятия и термины физической культуры, описываю технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного усвоения упражнений. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие силовых, скоростных способностей и выносливости. Способность вести наблюдения за динамикой показателя физического воспитания.	Спортивная площадка с легкоатлетической дорожкой, прыжковой ямой, спортивный зал, эстафетная палочка секундомер, рулетка измерительная, набор для подвижных игр. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.	
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. СБУ.	1			
3	Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.	1			
4	Максимально быстрый бег по прямой (60 м). Челночный бег(3*10 м) .	1			
5	Метание малого мяча. СБУ.	1			
6-7	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы.	2			
8-9	Прыжки в длину с места, с разбега. КУ-прыжки в длину с разбега.	2			
10	Бег на средние дистанции. СБУ. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	1			
11	Бег 1000 метров – на результат.	1			
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол-18 ч					
12	Инструктаж по технике	1	Играть в волейбол по упрощенным правилам,	Спортзал и спортивная	

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
	безопасности по спортивным играм-Волейбол.		выполнять правильно технические действия. Показывать результат, соответствующий нормативным требованиям. Определяют цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; работают по составленному плану; осуществляют поиск средств достижения цели. Определяют базовые понятия и термины физической культуры, описывают технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного усвоения упражнений. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие скоростных и координационных способностей. Способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, владеть необходимыми информационными жестами	площадка, набор для спортивных игр. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.	
13	Волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ.	1			
14-15	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, подпрыгнуть и др.)	2			
16-18	Техника передачи мяча над собой.	3			
19-21	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	3			
22	КУ – техники передача мяча сверху двумя руками ; приём мяча снизу, над собой.	1			
23-24	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.	2			
25-26	Техника приема и передачи мяча снизу.	2			
27-28	Техника нижней прямой подачи.	2			
29	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Нижняя прямая подача-учет.	1			
Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики-18 ч					
30	Инструктаж по технике	1	Выполнять комбинации из разученных	Спортзал и спортивная	

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
	безопасности на занятиях по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.		элементов, строевые упражнения, опорный прыжок, кувырки и стойку на лопатках.	площадка с гимнастическим городком, полосой препятствий. Бревно гимнастическое, гимнастические стенки, перекладина, канат, маты гимнастические, скамейки гимнастические, скакалки, обручи гимнастические Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.	
31-32	Висы (простой на согнутых руках , вис с согнутыми ногами).Упоры. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Показывать результат, соответствующий нормативным требованиям.Определяют цельучебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; работают по составленному плану; осуществляют поиск средств достижения цели. Определяютбазовые понятия и термины физической культуры, описывают технику выполнения упражнений.Взаимодействуют со сверстникамипроцессе совместного усвоения упражнений. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие силовых, гибкости.		
33-34	Совершенствование упражнений в висах и упорах (комплекс 4 упражнений)	2	Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития.		
35	Лазание по канату. Строевые упражнения.	1			
36-38	Опорный прыжок вскок в упор присев- соскок прогнувшись. Прыжки через длинную скакалку.	3			
39-40	Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке(д).Силовые упражнения на гимнастической скамейке(м)-ОФП.	3			
41	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением.	1			
42-43	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	2			
44-45	Стойка на лопатках. «Мост» из	2			

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
	положения лёжа на спине.				
46	Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.				
47	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1			
Раздел 4. Лыжная подготовка- 18 ч					
48	Инструктаж по технике безопасности. Попеременный двухшажный ход.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах. Применять правила подбора одежды для занятия лыжной подготовкой. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Осваивать технику поворота переступанием. Демонстрировать технику поворота переступанием. Применять технику подъема «полуелочкой». Применять технику спуска «плугом». Выполнять нормативы физической подготовки по лыжной подготовке. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие выносливости.	Лыжная трасса, лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки). Секундомер. Таблица по стандартам физического развития и физической подготовленности	
49-52	Попеременный двухшажный ход. Перешагивание на лыжах небольших препятствий.	4			
53-57	Одновременный бесшажный ход. Передвижения с чередованием ходов ;переходом с одного способа на другой (переход ч/з шаг, через 2шага и т.д).	5			
58-62	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», повороты переступанием.	5			
63-65	Спуски в высокой и низкой стойках(повторение).Прохождение дистанции 3 км.	3			
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол- 27 ч					
66	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе	Спортзал и спортивная площадка, набор для	

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
67	Техника стойки и способы передвижений баскетболиста . Ведение мяча правой рукой шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Ведение мяча правой рукой шагом, бегом, змейкой. Челночный бег 10х3.	1	совместного освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасного поведения во время игры. Описывать технику стойки и перемещения. Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств. Описывать технику передачи мяча двумя руками от груди. Описывать технику передачи мяча одной рукой от плеча. Описывать и демонстрировать технику передачи мяча при перемещении, организовывать совместные занятия со сверстниками. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении	спортивных игр. Секундомер, рулетка измерительная. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.	
68-69	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Эстафета с баскетбольными мячами.	2			
70-71	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча.	2			
72-73	Ведение мяча левой рукой шагом, бегом, змейкой. Передача мяча при перемещении.	2			
74-75	Ведение мяча левой рукой шагом, бегом, змейкой с обеганием фишек. Бросок мяча двумя руками от груди.	2			
76-77	Бросок мяча двумя руками от груди. КУ-Поднимание туловища из положения лежа.	1			
78-80	Учебная игра с заданиями. Сочетание приемов: ловля мяча	3			

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
	двумя руками на месте – ведение с остановкой двумя шагами и прыжком – передача; повороты с мячом + бросок мяча двумя руками от груди.		упражнений на развитие, скоростных и координационных способностей. Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу, владеть необходимыми информационными жестами.		
81-82	Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». КУ-Прыжки ч/з скакалку.	2			
83-84	ОРУ в движении. Техника стойки и перемещения баскетболиста: перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	2			
85	ОРУ в движении. Техника стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	1			
86	ОРУ в движении. Техника стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Броски мяча по корзине. Челночный бег 3X10 м.	1			
	ОРУ. Ловля и передача мяча	1			

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
87	двумя руками от груди Эстафета с баскетбольными мячами.				
88	Передача мяча одной рукой от плеча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1			
89	ОРУ. Стойки и перемещения баскетболиста. Комбинация из освоенных элементов:передача, ловля ,ведение,бросок.	1			
90	ОРУ. Способы передвижений с передачей мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача ,ведение ,бросок. Броски мяча одной рукой в корзину. Правила игры «Молекулы».	1			
91	ОРУ .Повороты с мячом. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1			
92	ОРУ. Стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Игра по мини-баскетболу. Судейство по упрощенным правилам.	1			

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
Раздел 5. Легкая атлетика -10 ч					
93	Инструктаж по технике безопасности. Бег на короткую дистанцию.	1	Бегать с максимальной с высокого старта короткие дистанции (30,60 м), прыгать в высоту с разбега, метать мяч. Показывать результаты соответствующий нормативным требованиям. Определяют цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; работают по составленному плану. Осуществляют поиск средств достижения цели. Определяют базовые понятия и термины физической культуры, описывают технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного усвоения упражнений. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие силовых, скоростных способностей и выносливости. Способность вести наблюдения за динамикой показателя физического воспитания.	Спортивная площадка с легкоатлетической дорожкой, спортивный зал, оборудование для прыжков в высоту, секундомер, рулетка измерительная, набор для подвижных игр. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
94-95	Спринтерский бег-60м .Метание малого мяча. Прыжки в длину с разбега способом «согну ноги». Промежуточная аттестация.	4			
96-99	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в высоту (техника)	2			
100-102	Бег на дистанции-1000м. КУ-Челночный бег. Встречная эстафета.	3			

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
Раздел 1. Легкая атлетика-11 ч					
1	Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление	1	Бегать с максимальной скоростью с высокого старта короткие дистанции (30,60 м), прыгать	Спортивная площадка с легкоатлетической	

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
	контрольными упражнениями . Спринтерский бег-30 м эстафетный бег.		в длину с разбега, метать мяч. Оценивать результаты работы. Показывать результат, соответствующий нормативным требованиям. Определяют цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; работают по составленному плану; осуществляют поиск средств достижения цели. Определяют базовые понятия и термины физической культуры, описываю технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного усвоения упражнений. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие силовых, скоростных способностей и выносливости. Способность вести наблюдения за динамикой показателя физического воспитания.	дорожкой, прыжковой ямой, спортивный зал, эстафетная палочка секундомер, рулетка измерительная, набор для подвижных игр. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.	
2-5	Спринтерский бег, эстафетный бег. КУ-60м,челночный бег3*10м.	4			
6-9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. КУ-прыжок в длину с места.	4			
10-11	Бег на длинные дистанции. КУ-1000м. Развитие физических качеств(выносливость) 6-ти минутный бег.	2			
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол-18 ч					
12	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.	1	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Показывать результат, соответствующий нормативным требованиям. Определяют цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; работают по составленному плану; осуществляют поиск средств достижения цели. Определяют базовые понятия и термины физической культуры,	Спортзал и спортивная площадка, набор для спортивных игр. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.	
13-14	Волейбол. Стойки. Перемещения. Остановки и повороты в стойках.	2			
15-16	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	2			
17-19	Прием мяча после	3			

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
	передвижения (в паре, от стены, над собой). КУ-поднимание туловища из положе леж на спине.		описывают технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного усвоения упражнений. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие скоростных и координационных способностей. Способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, владеть необходимыми информационными жестами		
20-22	Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача (от сетки 3-6 м).	3			
23-25	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером	3			
26-27	Игра в пионербол с элементами волейбола.	2			
28-29	Игра по упрощенным правилам мини-волейбол (3:3).	2			
Раздел 3. Гимнастика-18 ч					
30	Инструктаж по технике безопасности. Висы. Строевые упражнения.	1	Выполнять комбинации из разученных элементов, строевые упражнения, опорный прыжок, кувырки и стойку на лопатках. Показывать результат, соответствующий нормативным требованиям. Определяют цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; работают по составленному плану; осуществляют поиск средств достижения цели. Определяют базовые понятия и термины физической культуры, описывают технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками процессе совместного усвоения упражнений. Умение организовывать самостоятельные занятия по	Спортзал и спортивная площадка с гимнастическим городком, полосой препятствий. Бревно гимнастическое, гимнастические стенки, перекладина, канат, маты гимнастические, скамейки гимнастические, скакалки, обручи гимнастические	Таблицы по стандартам
31-32	Висы и упоры (в висе лёжа подтягивание- д. в висе подтягивание – м). Поднимание ног в висе.	2			
32-34	Лазание по канату. Строевые упражнения : строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ в паре .КУ-подтягивание.	3			
35-38	Опорный прыжок(прыжок ноги	4			

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
	врозь). Строевые упражнения. КУ- прыжки ч/з скакалку, за 1 мин.		формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие силовых, гибкости. Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития.	физического развития и физической подготовленности.	
39-41	Упражнения на гимнастической скамье. Полоса препятствий.	3			
42-45	Акробатика: «Мост» из положения стоя(д) с помощью, кувырок назад стойка на лопатках (м):-два кувырка вперёд слитно.	4			
46-47	Зачетная комбинация из акробатических элементов. КУ: наклон вперёд из положения стоя.	2			
Раздел 4. Лыжная подготовка- 18 ч					
48	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыж и палок.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах. Применять правила подбора одежды для занятия лыжной подготовкой. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Осваивать технику поворота переступанием. Демонстрировать технику поворота переступанием. Применять технику подъема «полуелочкой». Применять	Лыжная трасса, лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки). Секундомер. Таблица по стандартам физического развития и физической подготовленности	
49-51	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции- до 2 км.	3			
51-53	Попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке.	3			
54-56	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции - 3,5 км. Лыжная эстафета	3			
57-59	Подъем «елочкой»,	3			

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
	«полуелочкой» торможение «плугом», «упором».		технику спуска «плугом». Выполнять нормативы физической подготовки по лыжной подготовке. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие выносливости.		
60-62	Повороты на месте и в движении: переступанием, прыжком, «упором». Игры: «С горки на горку».	3			
63-65	Прохождение дистанции 3,5 км. Иры на лыжах(повороты ,спуски и подъёмы). КУ- 1 км(д), 2 км (м).	3			
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол- 27 ч					
66	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Правила и организация игры баскетбол. Стойка и передвижение игрока.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасного поведения во время игры. Описывать технику стойки и перемещения. Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств. Описывать технику передачи мяча двумя руками от груди. Описывать технику передачи мяча одной рукой от плеча. Описывать и демонстрировать технику передачи мяча при перемещении, организовывать совместные занятия со сверстниками. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила	Спортзал и спортивная площадка, набор для спортивных игр. Секундомер, рулетка измерительная. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.	
67-68	Ведение мяча с разной высотой отскока.	2			
69-71	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	3			
72-75	Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	4			
76-78	Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Игра «Стритбол».	3			
79	Судейство игры баскетбол.	1			

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
	Промежуточная аттестация		безопасности. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие, скоростных и координационных способностей. Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу, владеть необходимыми информационными жестами.		
80-81	Ходьба и бег с элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты).	2			
82-83	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	2			
84-87	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	4			
88-89	Ведение мяча без сопротивления защитника левой и правой рукой.	2			
90-91	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	2			
92	Игра «Мини-баскетбол».	1			
Раздел 5. Легкая атлетика -10 ч					
93	Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Бегать с максимальной с высокого старта короткие дистанции (30,60 м), прыгать в высоту с разбега, метать мяч. Показывать результаты соответствующий нормативным требованиям. Определяют цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; работают по составленному плану. Осуществляют поиск средств достижения цели. Определяют базовые понятия и термины физической культуры, описывают технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Спортивная площадка с легкоатлетической дорожкой, спортивный зал, оборудование для прыжков в высоту, секундомер, рулетка измерительная, набор для подвижных игр. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
94-97	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	4			
98-99	Спринтерский бег-30м,60м, эстафетный бег .	2			
100-102	Бег на дистанции-1500м Кросс до 15мин.	3			

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
			совместного усвоения упражнений. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие силовых, скоростных способностей и выносливости. Способность вести наблюдения за динамикой показателя физического воспитания.		

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
Раздел 1. Легкая атлетика-11 ч					
1	Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Бегать с максимальной скоростью с высокого старта короткие дистанции (30,60 м), прыгать в длину с разбега, метать мяч. Оценивать результаты работы. Показывать результат, соответствующий нормативным требованиям. Определяют цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; работают по составленному плану; осуществляют поиск средств достижения цели.	Спортивная площадка с легкоатлетической дорожкой, прыжковой ямой, спортивный зал, эстафетная палочка секундомер, рулетка измерительная, набор для подвижных игр. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.	
2-5	Спринтерский бег 30 (м), эстафетный бег. КУ-, челночный бег 3*10 м, 60 м, подтягивание, отжимание.	4			
6-9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча. КУ-прыжок в длину с места,	4			

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
	поднимание туловища за 1 мин сек.		Определяют базовые понятия и термины физической культуры, описываю технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного усвоения упражнений. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие силовых, скоростных способностей и выносливости. Способность вести наблюдения за динамикой показателя физического воспитания.		
10-11	Бег на длинные дистанции-1000 м. Тесты: 6-ти минутный бег, прыжки через скакалку (1 мин).	2			
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол-18 ч					
12	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.	1	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Показывать результат, соответствующий нормативным требованиям. Определяют цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; работают по составленному плану; осуществляют поиск средств достижения цели. Определяют базовые понятия и термины физической культуры, описывают технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в	Спортзал и спортивная площадка, набор для спортивных игр. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.	
13-14	Волейбол. Перемещения в стойке игрока Ходьба и бег и выполнение заданий.	2			
15-16	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. КУ:-поднимание туловища из положения лежа.	2			
17-19	Передача сверху за голову в опорном положении	3			
20-22	Прямой нападающий удар	3			
23-	Передача мяча сверху двумя	3			

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
25	руками через сетку		процессе совместного усвоения упражнений. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие скоростных и координационных способностей. Способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, владеть необходимыми информационными жестами		
26-27	Прием мяча снизу через четку	2			
28-29	Игра по упрощенным правилам мини-волейбол (3:3).	2			
Раздел 3. Гимнастика-18 ч					
30	Инструктаж по технике безопасности. Висы. Строевые упражнения: «Пол-оборота!», «Пол-шага!», «Полный шаг!».	1	Выполнять комбинации из разученных элементов, строевые упражнения, опорный прыжок, кувырки и стойку на лопатках. Показывать результат, соответствующий нормативным требованиям. Определяют цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; работают по составленному плану; осуществляют поиск средств достижения цели. Определяют базовые понятия и термины физической культуры, описывают технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками процессе совместного усвоения упражнений. Умение организовывать	Спортзал и спортивная площадка с гимнастическим городком, полосой препятствий. Бревно гимнастическое, гимнастические стенки, перекладина, канат, маты гимнастические, скамейки гимнастические, скакалки, обручи гимнастические Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.	
31-32	Висы. Подтягивание в висе, поднос прямых ног. КУ: подтягивание, поднимание туловища (1 мин).	2			
33-34	Упоры (М) – на гимнастической стене силовые упражнения.(Д)-комбинация упражнений в висе.	2			
35	Лазание по канату (техника).	1			

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
36-37	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (д), прыжок согнув ноги (м).	2	самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие силовых, гибкости. Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития.		
38	Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. КУ- прыжки ч/з скакалку, за 1мин.	1			
39-41	Полоса препятствий (гимнастич.упр). КУ: сгибание и разгибание рук.	3			
42-43	Акробатика: стойка на голове (страховка) –М., ритмика, кувырок назад в полушпагат –Д.	2			
44-45	ОРУ с предметом. КУ: наклон вперед стоя на гимнаст. скамье.	2			
46-47	Зачетная комбинация из акробатических элементов. КУ: наклон вперёд из положения стоя.	2			
Раздел 4. Лыжная подготовка- 18 ч					
48	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыж, палок, ботинок. Первая помощь при обморожениях и т.д. Классический ход.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах. Применять правила подбора одежды для занятия лыжной подготовкой. Моделировать способы передвижения на	Лыжная трасса, лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки). Секундомер. Таблица по стандартам физического развития и физической подготовленности	

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
49-52	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции- до 2 км.	4	лыжах в зависимости от особенностей трассы. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Осваивать технику поворота переступанием. Демонстрировать технику поворота переступанием. Применять технику подъема «полуелочкой». Применять технику спуска «плугом». Выполнять нормативы физической подготовки по лыжной подготовке. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие выносливости.		
53-54	Одновременный бесшажный ход. Лыжная эстафета	2			
55-56	Прохождение 3 км без учета времени.	2			
57-58	Преодоление бугров и впадин. Повороты на месте махом.	2			
59-60	Подъем в гору скользящим шагом. Техника спуска (стойка).	2			
61-62	Торможение «плугом», повороты переступанием. КУ: 1 км на лыжах (учет).	2			
63-64	Прохождение дистанции 4 км с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой.	2			
65	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м) с учетом времени.	1			
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол- 27 ч					
66	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасного поведения во время игры. Описывать технику стойки и	Спортзал и спортивная площадка, набор для спортивных игр. Секундомер, рулетка измерительная. Таблицы по стандартам физического развития и физической	
67-68	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с	2			

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
	разной высотой отскока. КУ:- челночный бег с ведением мяча.		перемещения. Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств. Описывать технику передачи мяча двумя руками от груди. Описывать технику передачи мяча одной рукой от плеча. Описывать и демонстрировать технику передачи мяча при перемещении, организовывать совместные занятия со сверстниками. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие, скоростных и координационных способностей. Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу, владеть необходимыми информационными жестами.	подготовленности.	
69-71	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	3			
72-75	Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте	4			
76	Промежуточная аттестация	1			
77-79	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Развитие координационных способностей. Игра «Стритбол».	3			
80-81	Бег с элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты).	2			
82-83	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	2			
84-87	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча и перехват мяча.	4			
88-	Ведение мяча без	2			

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
89	сопротивления защитника левой и правой рукой.				
90-91	Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения	2			
92	Игра «Баскетбол»	1			
Раздел 5. Легкая атлетика -10 ч					
93	Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Бегать с максимальной с высокого старта короткие дистанции (30,60 м), прыгать в высоту с разбега, метать мяч. Показывать результаты соответствующий нормативным требованиям. Определяют цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; работают по составленному плану. Осуществляют поиск средств достижения цели. Определяют базовые понятия и термины физической культуры, описываю технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного усвоения упражнений. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие силовых, скоростных способностей и выносливости. Способность вести наблюдения за динамикой показателя	Спортивная площадка с легкоатлетической дорожкой, спортивный зал, оборудование для прыжков в высоту, секундомер, рулетка измерительная, набор для подвижных игр. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
94-97	Бег на короткие дистанции (60 м). Эстафетный бег.	4			
98-99	Бег 1000 м(д), 1500 м (м). Прыжки в длину с разбега. КУ: прыжки через скакалку.	2			
100-102	Кросс - 15мин. Метание малого мяча. Эстафеты.	3			

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол- во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение	Домашнее задание
			физического воспитания.		

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол- во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно-методическое обеспечение
Раздел 1. Легкая атлетика-11 ч				
1	Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег - 30м , низкий старт.	1	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта короткие дистанции (30,60 м), прыгать в длину с разбега, метать мяч. Оценивать результаты работы. Показывать результат, соответствующий нормативным требованиям. Определяют цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; работают по составленному плану; осуществляют поиск средств достижения цели. Определяют базовые понятия и термины физической культуры, описывают технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Спортивная площадка с легкоатлетической дорожкой, прыжковой ямой, спортивный зал, эстафетная палочка секундомер, рулетка измерительная, набор для подвижных игр. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
2-5	Спринтерский бег –60 м, 100 м. Развитие двигат. качеств.: чел. бег 5*10м КУ: прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	4		
6-7	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2		
8-9	Метание малого мяча на дальность с разбега. КУ: 6-ти минутный бег.	2		

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол- во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно- методическое обеспечение
10-11	Бег на длинные дистанции -1500 м (д),2000 м (м).Развитие скоростно-силовых качеств (пресс-за 1мин; прыжки ч/з скакалку 1мин).	2	усвоения упражнений. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие силовых, скоростных способностей и выносливости. Способность вести наблюдения за динамикой показателя физического воспитания.	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол-18 ч				
12	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Перемещения в стойке, остановки, ускорения.	1	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Показывать результат, соответствующий нормативным требованиям. Определяют цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; работают по составленному плану; осуществляют поиск средств достижения цели. Определяют базовые понятия и термины физической культуры, описывают	Спортзал и спортивная площадка, набор для спортивных игр. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
13-14	Волейбол. Стойки и передвижения. Передача мяча.	2	технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного усвоения упражнений. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие скоростных и координационных способностей.	
15-16	Нижняя прямая подача мяча.	2	Способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, владеть необходимыми информационными жестами.	
17-18	Приём подачи – снизу двумя руками.	2		
19-20	Отбивание мяча кулаком ч/з сетку.	2		
21-23	Верхняя прямая подача, с приёмом мяча снизу двумя руками.	3		
24-26	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и передачи мяча ч/з сетку.	3		
27-29	Игры по упрощённым правилам волейбола.	3		

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол- во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно- методическое обеспечение
Раздел 3. Гимнастика-18 ч				
30	Инструктаж по технике безопасности. Висы. Строевые упражнения.	1	Выполнять комбинации из разученных элементов, строевые упражнения, опорный прыжок, кувырки и стойку на лопатках. Показывать результат, соответствующий нормативным требованиям. Определяют цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; работают по составленному плану; осуществляют поиск средств достижения цели. Определяют базовые понятия и термины физической культуры, описывают технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного усвоения упражнений. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие силовых, гибкости. Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития.	Спортзал и спортивная площадка с гимнастическим городком, полосой препятствий. Бревно гимнастическое, гимнастические стенки, перекладина, канат, маты гимнастические, скамейки гимнастические, скакалки, обручи гимнастические Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
31-32	Висы (из вися лёжа подтягивание, из виса поднос ног) Строевые упражнения: «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	2		
33-35	Лазание по канату. Развитие силовых способностей (КУ: подтягивание; сгибание и разгибание рук, пресс -1мин).	3		
36-37	Опорный прыжок М.: прыжок, согнув ноги, Д: прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	2		
38-39	Строевые упражнения. КУ: прыжки ч/з скакалку(1мин); на гибкость –наклон вперёд из положения стоя	2		
40-41	Развитие двигательных качеств (гибкость). Полоса препятствий (из гимнастич. упражнений).	2		
42-43	Акробатика. М.: длинный кувырок, кувырок назад в упор ноги врозь; Стойка на голове и руках. Д.: «Мост» с поворот в	2		
44-45	Зачетная комбинация из простейших акробатических	2		
46-47	Развитие силовых и координацион. способностей	2		

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно- методическое обеспечение
	(круговая система).			
Раздел 4. Лыжная подготовка-18 ч.				
49	Инструктаж по технике безопасности. Требования к одежде и обуви (лыжные снаряжения). Первая помощь при обморожениях. Подбор лыжного инвентаря.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах. Применять правила подбора одежды для занятия лыжной подготовкой. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Осваивать технику поворота переступанием. Демонстрировать технику поворота переступанием. Применять технику подъема «полуелочкой». Применять технику спуска «плугом». Выполнять нормативы физической подготовки по лыжной подготовке. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие выносливости.	Лыжная трасса, лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки). Секундомер. Таблица по стандартам физического развития и физической подготовленности
50-52	Попеременный двухшажный ход	3		
53	Лыжная эстафета с этапами.	1		
54-55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	2		
56-57	Коньковый ход-2 км (Д); 3 км (М).	2		
58-61	Подъем в гору скользящим шагом, спуски и стойки, торможение и поворот «плугом», повороты переступанием в движении.	4		
62-63	Прохождение дистанции до 4,5 км коньковым ходом (выносливость).	2		
64-65	Передвижение на лыжах ранее изученными лыжными ходами с равномерной, с соревновательной скоростью: М-3 км; Д-2 км (на время).	2		
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол-27 ч.				
66	Инструктаж по технике	1	Взаимодействовать со сверстниками в	Спортзал и спортивная площадка, набор

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно- методическое обеспечение
	безопасности. Баскетбол.		процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасного поведения во время игры. Описывать технику стойки и перемещения. Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств. Описывать технику передачи мяча двумя руками от груди. Описывать технику передачи мяча одной рукой от плеча. Описывать и демонстрировать технику передачи мяча при перемещении, организовывать совместные занятия со сверстниками. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие, скоростных и координационных способностей. Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу, владеть необходимыми информационными жестами. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие	для спортивных игр. Секундомер, рулетка измерительная. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
67-68	Перемещения в стойке игрока и владения мячом. Стойки и передвижения.	2		
69-70	Передачи мяча одной рукой от плеча и двумя руками с отскоком от пола.	2		
71	Промежуточная аттестация (физ.подготовки)	1		
72-73	Передача мяча при встречном движении.	2		
74-76	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	3		
77-79	Бросок мяча одной рукой от головы в движении (два шага).	3		
80-82	Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом.	3		
83-84	Штрафной бросок. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение ,бросок.	2		
85-87	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2:2и т.д на одну корзину).	3		
88-90	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	3		

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно- методическое обеспечение
91-92	Баскетбол: Игра по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков(2:2,3:3).	2	скоростных и координационных способностей. Способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, по баскетболу- владеть необходимыми информационными жестами.	
Раздел 6. Легкая атлетика-10 ч.				
93-94	Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег (30 м, 60 м) эстафетный бег.	2	Бегать с максимальной с низкого старта короткие дистанции (30,60 м), прыгать в высоту с разбега, метать мяч. Показывать результаты соответствующий нормативным требованиям. Определяют цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; работают по составленному плану. Осуществляют поиск средств достижения цели. Определяют базовые понятия и термины физической культуры, описывают технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного усвоения упражнений. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие силовых, скоростных способностей и выносливости. Способность вести наблюдения за динамикой показателя физического воспитания.	Спортивная площадка с легкоатлетической дорожкой, спортивный зал, оборудование для прыжков в высоту, секундомер, рулетка измерительная, набор для подвижных игр. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
95-96	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Спринтерский бег- 60 м (стартовые колодки). Эстафетный бег.	2		
97-98	Выполнение тестовых и контрольных упражнений по легкой атлетике (челн.бег, прыжки в длину , подтягивание, тест на гибкость)	2		
99-101	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с разбега.	3		
102	Бег-2 км (м)-(д).	1		

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно- методическое обеспечение
Раздел 1. Легкая атлетика-11 ч				
1	Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта короткие дистанции (30,60 м), прыгать в длину с разбега, метать мяч. Оценивать результаты работы. Показывать результат, соответствующий нормативным требованиям. Определяют цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; работают по составленному плану; осуществляют поиск средств достижения цели. Определяют базовые понятия и термины физической культуры, описываю технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного усвоения упражнений. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие силовых, скоростных способностей и выносливости. Способность вести наблюдения за динамикой показателя физического воспитания.	Спортивная площадка с легкоатлетической дорожкой, прыжковой ямой, спортивный зал, эстафетная палочка секундомер, рулетка измерительная, набор для подвижных игр. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
2-5	Спринтерский бег, низкий старт-30 м.,60 м.,100 м. Эстафетный бег КУ: челночный бег, прыжок в длину	4		
6-7	Прыжок в длину с разбега. Метение малого мяча на дальность. КУ: прыжки ч/з скакалку (1 мин).	2		
8-9	Метание малого мяча на дальность с разбега. КУ: 6-ти минутный бег.	2		
10-11	Бег на длинные дистанции. Тест на выносливость 1500 м. Бег -2000 м (м), 1000 м (д).	2		
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол-18 ч				
12	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.	1	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Показывать результат, соответствующий нормативным требованиям. Определяют цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; работают по составленному	Спортзал и спортивная площадка, набор для спортивных игр. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
13-14	Волейбол Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Стойки и передвижения. Передача мяча сверху.	2		

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол- во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно- методическое обеспечение
15-16	Передача мяча у сетки (в колонне)	2	плану; осуществляют поиск средств достижения цели. Определяют базовые понятия и термины физической культуры, описывают технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного усвоения упражнений. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие скоростных и координационных способностей. Способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, владеть необходимыми информационными жестами.	
17-18	Передача в прыжке ч/з сетку.	2		
19-20	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. КУ: поднимание туловища лежа на спине (1 мин)	2		
21-22	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	2		
23-24	Прием мяча отраженного сеткой.	2		
25-26	Прямой нападающий удар (при встречных передачах).	2		
27-29	Тактические действия во время игры (в нападении и защите). КУ: сгибание и разгибание рук, подтягивание.	3		
Раздел 3. Гимнастика-18 ч				
30	Инструктаж по технике безопасности. Висы. Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 4 в движении.	1	Выполнять комбинации из разученных элементов, строевые упражнения, опорный прыжок, кувырки и стойку на лопатках. Показывать результат, соответствующий нормативным требованиям. Определяют цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; работают по составленному плану; осуществляют поиск средств достижения цели. Определяют базовые понятия и термины физической культуры,	Спортзал и спортивная площадка с гимнастическим городком, полосой препятствий. Бревно гимнастическое, гимнастические стенки, перекладина, канат, маты гимнастические, скамейки гимнастические, скакалки, обручи гимнастические Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
31-32	Висы и упоры – в висе подтягивание, вис согнувшись (м), в висе поднос ног, в висе лежа подтягивание (д). Комбинация из освоенных	2		

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно- методическое обеспечение
	упражнений в висе.		описывают технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками процессе совместного усвоения упражнений. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие силовых, гибкости. Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития.	
33-35	Лазание по канату (техника). Строевые упражнения. ритмическая гимнастика.	3		
36-37	Опорный прыжок М.: прыжок, согнув ноги, Д: прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	2		
38-39	Строевые упражнения. КУ: прыжки ч/з скакалку(1мин); на гибкость – наклон вперед из положения стоя.	2		
40-41	Развитие двигательных качеств (гибкость). Полоса препятствий (из гимнастич. упражнений).	2		
42-43	Акробатика. М.: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.Д.: равновесии на одной, выпад вперед, кувырок вперед, кувырок назад в полшпагат.	2		
44-45	Зачетная комбинация из простейших акробатических упражнений.	2		
46-47	Развитие силовых и координацион. способностей (круговая система).	2		
Раздел 4. Лыжная подготовка-18 ч.				
49	Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыжного инвентаря. Попеременный	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на	Лыжная трасса, лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки). Секундомер. Таблица по стандартам физического

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол- во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно- методическое обеспечение
	двухшажный ход.		лыжах. Применять правила подбора одежды для занятия лыжной подготовкой. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Осваивать технику поворота переступанием. Демонстрировать технику поворота переступанием. Применять технику подъема «полуелочкой». Применять технику спуска «плугом». Выполнять нормативы физической подготовки по лыжной подготовке. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие выносливости.	развития и физической подготовленности
50-52	Переход с попеременных ходов на одновременный (переход через шаг, переход без шага) Прохождение дистанции 2-3 км.	3		
53	Преодоление контруклонов (спуски в стойке). Коньковый ход.	1		
54-55	Одновременный одношажный ход, одновременный одношажный ход. Лыжная эстафета.	2		
56-57	Совершенствование техники изученные ранее лыжные ходы на дистанции до 5 км.	2		
58-61	Подъем в гору скользящим шагом, торможение и поворот «плугом», повороты переступанием в движении.	4		
62-63	Прохождение дистанции до 4,5км коньковым ходом(выносливость).	2		
64-65	Передвижение на лыжах ранее изученными лыжными ходами с равномерной, с соревновательной скоростью: М-5 км;Д-3 км(на время).	2		
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол-27 ч.				
66	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасного поведения во время игры.	Спортзал и спортивная площадка, набор для спортивных игр. Секундомер, рулетка измерительная. Таблицы по стандартам физического
67-68	Перемещения. Повороты с мячом на месте.	2		

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол- во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно- методическое обеспечение
69-70	Ведение мяча с обеганием стоек левой и правой рукой.	2	Описывать технику стойки и перемещения. Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств. Описывать технику передачи мяча двумя руками от груди. Описывать технику передачи мяча одной рукой от плеча. Описывать и демонстрировать технику передачи мяча при перемещении, организовывать совместные занятия со сверстниками. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие, скоростных и координационных способностей. Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу, владеть необходимыми информационными жестами. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие скоростных и координационных способностей. Способность осуществлять	развития и физической подготовленности.
71	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1		
72-73	Броски одной и двумя руками в прыжке в корзину.	2		
74-78	Штрафной бросок.	5		
79	Штрафной бросок (зачет)	1		
80-82	Вырывание и выбивание мяча (повторение) + накрывание мяча, перехват мяча во время ведения.	3		
83-84	Комбинация из освоенных элементов: перемещение, ведение, ловля и передача мяча и бросок.	2		
85-87	Двусторонняя игра «Баскетбол» по правилам.	3		
88-90	Развитие двигательных качеств: быстрота, координация, челночный бег.	3		
91-92	Баскетбол: Игра по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков(2:2,3:3).	2		

№ п/п	Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ	Кол- во часов	Основные виды учебной деятельности	Информационно- методическое обеспечение
			судейство соревнований по волейболу, по баскетболу- владеть необходимыми информационными жестами.	
Раздел 6. Легкая атлетика-10 ч.				
93-94	Инструктаж по технике безопасности Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	Бегать с максимальной с низкого старта короткие дистанции (30,60 м), прыгать в высоту с разбега, метать мяч. Показывать результаты соответствующий нормативным требованиям. Определяют цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; работают по составленному плану. Осуществляют поиск средств достижения цели. Определяют базовые понятия и термины физической культуры, описывают технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного усвоения упражнений. Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений на развитие силовых, скоростных способностей и выносливости. Способность вести наблюдения за динамикой показателя физического воспитания.	Спортивная площадка с легкоатлетической дорожкой, спортивный зал, оборудование для прыжков в высоту, секундомер, рулетка измерительная, набор для подвижных игр. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
95-96	Бег по повороту. Эстафетный бег. Прыжки в высоту (зачет).	2		
97-98	Спринтерский бег (старт с колодками) 60 м. Тест 6 минутный бег.	2		
99-101	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с разбега.	3		
102	Бег-2 км (м)-(д) с учетом времени	1		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 их с помощью особенностей выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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 учётом 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 действий, 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 туристских 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 технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в футбол, волейбол, 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 учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Спортивные сооружения

1. Спортивный зал с разметкой игровых площадок,
2. Пришкольная спортивная площадка с легкоатлетической дорожкой, сектором для прыжков в длину, игровым полем для футбола (мини-футбола).

Спортивное оборудование

1. Баскетбольные щиты.
2. Волейбольная сетка.
3. Футбольные ворота.
4. Столы теннисные.

Спортивные и гимнастические снаряды:

1. Бревно гимнастическое напольное.
2. Перекладина гимнастическая пристеночная.
3. Перекладина навесная универсальная
3. Канат для лазания.
4. Козел гимнастический.
5. Конь гимнастический.
6. Гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м).
7. Стенки гимнастические.
8. Подкидной мостик.
9. Комплект навесного оборудования:
 - перекладина,
 - мишени для метания,
 - тренировочные баскетбольные щиты.

Спортивный и гимнастический инвентарь:

1. Мячи:
 - волейбольные,
 - баскетбольные,
 - футбольные,
 - малые теннисные,

- малые мягкие,
- набивные (от 1 до 2 кг).
- 2. Сетка для переноса и хранения мячей.
- 3. Лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки).
- 4. Гимнастические палки.
- 5. Скакалки детские.
- 6. Обручи пластиковые детские разного диаметра.
- 7. Кегли.
- 8. Комплект для настольного тенниса (ракетки, сетка, мячи).

Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены:

1. Маты гимнастические.
2. Яма для прыжков с песком.
3. Умывальник и душ.
4. Аптечка медицинская.

**Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения
упражнений:**

1. Стойки для прыжков в высоту.
2. Планка для прыжков в высоту.
3. Фишки.
4. Флажки (разметочные с опорой, стартовые).
5. Лента финишная.
6. Мегафон.

Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений

1. Секундомер.
2. Рулетка измерительная.

Технические средства обучения

1. Магнитола.

В рамках материально-технического обеспечения школы:

1. Мультимедийный компьютер.
2. Мультимедийный проектор.
3. Экран проекционный.
4. Аудиоколонки.
5. DVD-проектор.

6. Средства телекоммуникации (электронная почта, локальная компьютерная сеть, Web-камера, выход в Интернет).

7. Копировальный аппарат.

8. Принтер лазерный..

9. Сканер.

10. Телевизор.

Перечень учебно-методического обеспечения для учителя:

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

2. Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.

3. Дидактические карточки.

Учебники

1. Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура. 5-7 классы. - М.: Просвещение,

2. В. И. Лях. Физическая культура. 8–9 классы - М.: Просвещение,