



Физическая

культура



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для учащихся 5-9 классов**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 148 с углубленным изучением отдельных предметов
имени Героя Советского Союза Михалёва В. П.»
г. о. Самара**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ПРИНЯТ»

Решением
педагогического совета
МБОУ Школы № 148 г.о. Самара

протокол № _____

от «30» августа 2017г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Школы №148

Т.Г.Чернышов

от «04» сентября 2017г.

Классы: 5-9

Предмет: Физическая культура

Составители: Винцук В.В., Винцук Л.Э., Овинова И .С. Пузырев П.А., Павлова Е.А.

Составлена в соответствии с программой основного общего образования по для общеобразовательных школ, рекомендованной Министерством образования РФ

Авторы: В.И. Лях

Издательство: «Просвещение» Москва 2012

Учебник: Физическая культура 5-9 классы

2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. №413;
- О Концепции модернизации российского образования до 2010 года (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 11 февраля 2002 г. № 393);
- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы» (Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. № 7);
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжение Правительства от 07.08.2009 № 1101-р);
- авторской программы по физической культуре 5-9 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2012г.
- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов Федерального компонента государственного стандарта общего образования. Физическая культура

Целью изучения физической культуры на ступени основного общего образования 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.

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 неблагоприят-

ятым условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координации движений: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений);
- развитие 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 регуляции собственного поведения и состояния.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое воспитание в основной общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» содержит три системно взаимосвязанных между собой раздела:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент);
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент)
3. «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

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

В разделе **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, организация и проведение игр на переменах. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел **«Физическое совершенствование»**, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, учебный материал распределяется следующим образом:

- для учащихся 5-7 классов: «Подвижные игры», «Спортивные игры», «Легкая атлетика»; «Общая физическая подготовка»;
- для учащихся 8-9 классов: «Легкая атлетика», «Волейбол», «Баскетбол», «Бадминтон», «Настольный теннис», «Футбол», «Атлетическая гимнастика».

Систематическое проведение подвижных игр формируют основные двигательные навыки и их качественные характеристики – быстроту, силу, выносливость. Эмоциональность игр предоставляет возможность для проведения личных качеств и инициативы. При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта. Спортивные игры – более сложная ступень, весьма сложная форма игровой деятельности. Применение подготовительных спортивных

игр обеспечивает необходимую постепенность перехода к овладению техникой и тактикой спортивных игр.

С пятого класса обучающиеся изучают раздел «Общая физическая подготовка». В данный раздел входят упражнения, направленные на развитие физических качеств. Упражнения с собственным весом, с небольшим грузом (1-3 кг), прыжковые упражнения.

С девятого класса включается раздел «Атлетическая гимнастика»

Раздел «Лыжная подготовка» исключён из учебного материала, так как нет базы для проведения занятий.

Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет учителю отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей, учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе начальной школы отводится 3 ч в неделю. Программа рассчитана на 510 часов:

5 класс – 102 часа

6 класс – 102 часа

7 класс – 102 часа

8 класс – 102 часа

9 класс – 102 часа

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 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 народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- 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 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;

- 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, 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 заболе-

ваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

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 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 полу-

ченные 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:

- выполнять упражнения легкоатлетической направленности: с максимальной скоростью пробегать короткие отрезки, в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); метать на дальность, прыгать в длину и в высоту.

- в спортивных играх: владеть техническими элементами и тактическими действиями, играть по правилам, уметь судить учебную игру.

- 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; поддер-

живать 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, рекреативной) 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 наблю-

дение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма посредством использования стандартных физических нагрузок, 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 метапредметные, 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, доброжелатель-

ное 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 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 закреплению осваиваемых на уроке двигательных действий и развитию основных физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Самостоятельные занятия. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, физкультпаузы. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки. Измерение частоты сердечных сокращений.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки

и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры

«К своим флажкам», «Класс смирно», «Запрещенное движение», «Два мороза», «Зайцы в огороде», «У ребят порядок строгий», «Смена сторон», «Вызов номеров», «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры» «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Шишки, желуди, орехи».

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Низкий и высокий старт с последующим ускорением Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения.

Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча из зоны в зону. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.

Настольный теннис. Техника настольного тенниса: удары, техника выполнения удара по высокому мячу, атакующие удары по линии, отработка ударов накатом, отработка ударов срезкой. Игра в защите. Учебная игра

Бадминтон. Техника основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Техника имитации ударов справа и слева. Техника передачи волана в парах. Техника подачи у стены, в парах. Игра «Вертушка». Эстафеты парные, с воланом, с воланом и ракеткой.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Развитие выносливости: бег до 6-ти минут.

Развитие скорости: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие силы: упражнения с собственным весом (отжимание, подтягивание). Упражнения в парах. Прыжковые упражнения. Круговая тренировка.

Развитие координации: упражнения с предметами в парах, упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке.

Развитие гибкости: наклоны, повороты, пружинистые движения, маховые движения.

6 классы

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола, настольного тенниса, бадминтона). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть – разминка, основная часть – решение главных задач занятия, заключительная часть – восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как

чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

- 1) развитие силы – прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;
- 2) развитие быстроты – ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;
- 3) развитие выносливости – бег по контрольной дистанции, б-

минутный бег;

4) развитие координации движений – бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

5) развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подвижные игры

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр: «Передал — садись», «Передай мяч головой». «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». «Не давай мяча водящему» «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Круговая лапта». «Перестрелка». «Пионербол»

Легкая атлетика

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча.

Футбол: Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол: Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам

Волейбол: Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Настольный теннис. Техника настольного тенниса: удары, техника выполнения удара по высокому мячу, атакующие удары по линии, отработка ударов накатом, отработка ударов срезкой. Игра в защите. Учебная игра

Бадминтон основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах Жонглирование на разной высоте с перемещением. техники имитации ударов справа и слева. техники передачи волана в парах. Техника подачи у стены, в парах. Игра «Вертушка». Эстафеты парные, с воланом, с воланом и ракеткой.

Общая физическая подготовка

Кроссовая подготовка. Упражнения с собственным весом (отжимание, подтягивание). Упражнения в парах. Прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Круговая тренировка.

7 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных

спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (сов-

местно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м - мальчики; 800 м - девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение). Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Бадминтон. Техника игры: упражнения с воланом и ракеткой, удары, игра в атаке и защите. Поддача и прием подачи. Игровая практика: индивидуальная и парная

Настольный теннис Техника настольного тенниса: удары, техника выполнения удара по высокому мячу, атакующие удары по линии, отработка ударов накатом, отработка ударов срезкой. Поддача и прием подач, подача срезкой, подача накатом. Прием подачи. Игра в защите.

Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища. Упражнения для развития

быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

Упражнения с собственным весом (отжимание, подтягивание). Упражнения в парах. Прыжковые упражнения. Круговая тренировка. Упражнения с небольшим грузом (1-3 кг). Кроссовая подготовка.

8 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения - близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Крос-

совый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий).
Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м - *мальчики*; 800 м - *девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение). Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Бадминтон. Техника игры: упражнения с воланом и ракеткой, удары, игра в атаке и защите. подача и прием подачи. Игровая практика: индивидуальная и парная

Настольный теннис Техника настольного тенниса: удары, техника выполнения удара по высокому мячу, атакующие удары по линии, отработка

ударов накатом, отработка ударов срезкой. Подача и прием подач, подача срезкой, подача накатом. Прием подачи. Игра в защите.

Общая физическая подготовка. Работа с небольшим грузом. Упражнения на определенную группу мышц. Упражнения в парах. Кроссовая подготовка.

9 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной под-

готовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения - близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м – *девушки* и 2000 м – *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* – 3 км, *девушки* – 2 км.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревновани-

ям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Бадминтон. Передвижение, комбинации, тактические схемы, отработка тактических схем упражнения с воланом и ракеткой, удары, игра в нападении и защите. Подача и прием подачи. Парная игра.

Настольный теннис. Подача и прием подач, подача срезкой, накатом, боковым вращением. Прием подачи. Игра с коротких и длинных мячей, очередные удары левой и правой стороной ракетки. Игра в защите, переход от защиты к атаке. Атакующие удары разной силы и направления.

Атлетическая гимнастика. Работа на снарядах, тренажерах. Работа с небольшим грузом. Упражнения на определенную группу мышц. Комплексы упражнений на тренажерах. Круговая тренировка силовой направленности.

Годовой план-график учебного предмета для учащихся 5-6-х классов

| Содержание программы | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
|----------------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|
| ОФП | 3 | 3 | | |
| Подвижные игры | 9 | 6 | 9 | 6 |
| Легкая атлетика | 6 | | | 6 |
| Спортивные игры: | | | | |
| Баскетбол | | | 9 | 6 |
| Волейбол | | 15 | | |
| Настольный теннис | | | 6 | |
| Бадминтон | | | 6 | |
| Футбол | 6 | | | 6 |
| Всего: 102 ч | 24 (8) | 24 (8) | 30 (10) | 24 (8) |

Годовой план-график учебного предмета для учащихся 7-8-х классов

| Содержание программы | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
|-----------------------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|
| Общая физическая подготовка | 3 | 3 | 6 | |
| Подвижные игры | 6 | 3 | | |
| Легкая атлетика | 9 | | | 6 |
| Спортивные игры: | | | | |
| Баскетбол | | | 12 | 6 |
| Волейбол | | 15 | | 3 |
| Настольный теннис | | | 6 | |
| Бадминтон | | | 6 | |
| Футбол | 6 | 3 | | 9 |
| Всего: 102 ч | 24 (8) | 24 (8) | 30 (10) | 24 (8) |

Годовой план-график учебного предмета для учащихся 9-ого класса

| Содержание программы | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
|-------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| Атлетическая гимнастика | 6 | 6 | 6 | |
| Подвижные игры | | | | |
| Легкая атлетика | 9 | | | 6 |
| Спортивные игры: | | | | |
| Баскетбол | | | 12 | 6 |
| Волейбол | | 15 | | 6 |
| Настольный теннис | | | 6 | |
| Бадминтон | | | 6 | |
| Футбол | 9 | 3 | | 6 |
| Всего: 102 ч | 24 (8) | 24 (8) | 30 (10) | 24 (8) |

Планируемые результаты изучения предмета «физическая культура» в основной школе

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 с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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.
- Обучение теоретическим основам физической культуры, способам двигательной деятельности, физическому совершенствованию носит циклический характер: повторяемость по годам обучения, увеличение физической нагрузки и углубление теоретических знаний. Достижение планируемых результатов по годам обучения фиксируется на основании оценочных средств по предмету физическая культура. Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок:

- физической подготовленности учащихся (осуществляется в конце учебного года по нормативам физической подготовленности);

- технической подготовленности учащихся (по мере прохождения разделов программы);

- теоретической подготовленности (по контролю знаний в течение учебного года).

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени, обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образовательной программы

Уровень двигательной подготовленности учащихся 5-х классов

| Оценка Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30м, с | 5,1 | 5,8 | 6,4 | 5,2 | 6,0 | 6,5 |
| Челночный бег 3x10м, с | 8,6 | 9,1 | 9,6 | 8,9 | 9,5 | 10,0 |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 160 | 150 | 175 | 155 | 140 |
| Прыжки через скакалку ,1 мин | 65 | 60 | 55 | 70 | 65 | 60 |
| Подтягивание | 6 | 4 | 2 | 16 | 10 | 6 |
| Поднимание туловища за 1 мин. | 33 | 30 | 23 | 30 | 25 | 20 |
| Наклон вперед из положения сидя | 10 | 7 | 2 | 15 | 9 | 4 |
| Бег 1000 м, мин.с | 4.30 | 5.00 | 5.35 | 5.00 | 5.30 | 6.00 |
| Метание мяча (150 г), м | 30 | 25 | 20 | 20 | 18 | 13 |

Уровень двигательной подготовленности учащихся 6-х классов

| Оценка Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30м, с | 5,0 | 5,6 | 6,1 | 5,1 | 5,8 | 6,2 |
| Челночный бег 3x10м, с | 8,4 | 8,9 | 9,4 | 8,8 | 9,4 | 10,0 |
| Прыжок в длину с места, см | 185 | 165 | 155 | 180 | 160 | 145 |
| Прыжки через скакалку ,1 мин | 75 | 70 | 65 | 85 | 80 | 75 |
| Подтягивание | 7 | 5 | 3 | 17 | 13 | 7 |
| Поднимание туловища за 1 мин. | 35 | 30 | 25 | 32 | 27 | 22 |
| Наклон вперед из положения сидя | 10 | 7 | 2 | 16 | 10 | 5 |
| Бег 1000 м, мин.с | 4.20 | 4.50 | 5.30 | 4.40 | 5.25 | 5.50 |
| Метание мяча (150 г), м | 35 | 30 | 25 | 23 | 20 | 15 |

Уровень двигательной подготовленности учащихся 7-х классов

| Оценка Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30м, с | 4.9 | 5,4 | 5.9 | 5,0 | 5.7 | 6,1 |
| Челночный бег 3x10м, с | 8,3 | 8.8 | 9.3 | 8.7 | 9.3 | 10.0 |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 175 | 160 | 185 | 165 | 150 |
| Прыжки через ска- калку ,1 мин | 85 | 80 | 75 | 95 | 90 | 85 |
| Подтягивание | 8 | 6 | 4 | 19 | 15 | 9 |
| Поднимание туло- вища за 1 мин. | 35 | 30 | 25 | 32 | 27 | 22 |
| Наклон вперед из положения сидя | 10 | 7 | 2 | 18 | 11 | 6 |
| Бег 1000 м, мин.с | 4.20 | 4.45 | 5.25 | 4.40 | 5.20 | 5.45 |
| Метание мяча (150 г), м | 39 | 31 | 26 | 26 | 20 | 16 |

Уровень двигательной подготовленности учащихся 14-15 лет

| Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
|------------------------|--|---------|----------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| | | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,1 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3x10, с | 14 | 9,1 | 8,7-8,3 | 8,0 | 10,2 | 9,5-9,0 | 8,6 |
| | | 15 | 9,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 139 | 154-177 | 192 |
| | | 15 | 163 | 183-205 | 220 | 143 | 158-179 | 194 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| | | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 14 | -4 | 1-7 | 11 | -2 | 5-13 | 20 |
| | | 15 | -4 | 3-10 | 12 | -1 | 7-14 | 20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 14 | 0 | 4-7 | 9 | | | |
| | | 15 | 1 | 5-8 | 10 | | | |

Тематический план для учащихся 5-6 классов

| Вид программного материала | 5 класс | 6 класс |
|--|---------------------------------------|------------|
| ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | |
| История физической культуры | В процессе уроков физической культуры | |
| Базовые понятия физической культуры | | |
| Физическая культура человека | | |
| СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | |
| Самостоятельные занятия. | В течение учебного года | |
| Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | В процессе уроков физической культуры | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | |
| Подвижные игры | 30 | 30 |
| Легкая атлетика | 12 | 12 |
| Баскетбол | 15 | 15 |
| Волейбол | 15 | 15 |
| Футбол | 12 | 12 |
| Настольный теннис | 6 | 6 |
| Бадминтон | 6 | 6 |
| Общая физическая подготовка | 6 | 6 |
| Всего | 102 | 102 |

Тематический план для учащихся 7-8 классов

| Вид программного материала | 7 класс | 8 класс |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | |
| История физической культуры | В процессе уроков физической культуры | |
| Физическая культура и спорт в современном обществе | | В процессе уроков физической культуры |
| Базовые понятия физической культуры | В процессе уроков физической культуры | |
| Физическая культура человека | В процессе уроков физической культуры | |
| СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В течение учебного года | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | В процессе уроков физической культуры | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | |
| Подвижные игры | 9 | 9 |
| Легкая атлетика | 15 | 15 |
| Баскетбол | 18 | 18 |
| Волейбол | 18 | 18 |
| Футбол | 18 | 18 |
| Настольный теннис | 6 | 6 |
| Бадминтон | 6 | 6 |
| Общая физическая подготовка | 12 | 12 |
| Всего | 102 | 102 |

Тематический план для учащихся 9-х классов

| Вид программного материала | 9 класс |
|--|---------------------------------------|
| ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | |
| Физическая культура и спорт в современном обществе | В процессе уроков физической культуры |
| Базовые понятия физической культуры | |
| Физическая культура человека | |
| СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В течение учебного года |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | В процессе уроков физической культуры |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | |
| Атлетическая гимнастика | 18 |
| Легкая атлетика | 15 |
| Баскетбол | 18 |
| Волейбол | 21 |
| Футбол | 18 |
| Настольный теннис | 6 |
| Бадминтон | 6 |
| Всего | 102 |

Литература

1. Авторская программа по физической культуре Лях В. И. - М.: Просвещение, 2014
2. Виленский М. Я., Чичикин В. Т. Физическая культура. 5–7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html
3. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)
4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)
5. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
6. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5 – 9 классы (серия «Текущий контроль»).
7. Лях В. И., Зданевич А. А.. Физическая культура. 8–9 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.
8. Лях В. И., Виленского М. Я.: Физическая культура. 5–7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.
9. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. - 5 изд. - М. : Просвещение, 2012. - (Стандарты второго поколения).
10. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования. Основное общее образование. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>
11. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования. Среднее (полное) общее образование. [Электронный ресурс] – Режим доступа:<http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=6408>

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 5–6 классов

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Содержание учебного материала | Планируемые результаты | Планируемые результаты (личностные и метапредметные), характеристика деятельности учащихся | | | |
|------------------------|------------|------------------|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД |
| Легкая атлетика | | | | | | | | |
| 1-4 | Бег | 4 | Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Низкий и высокий старт с последующим ускорением | Знать и выполнять ТБ. Правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30м -60 м. Выполнять прыжки с разбега, с места. | Формировать установку на здоровый образ жизни | Совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности | Формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры |
| 5-7 | Прыжки | 3 | Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «переша- | Выполнять метание малого мяча с разбега в цель | Формировать опыт двигательной деятельности | Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными | Знать подводящие упражнения для выполнения прыжка в длину с разбега | Технически правильно выполнять двигательные действия |

| | | | | | | | | |
|-------|---------------------|---|--|--|---|---|---|---|
| | | | гивание». | | | двигательными умениями и навыками | | |
| 8-10 | Метание | 3 | Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. | | Формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо | Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований | Выполнять правила поведения и безопасности при выполнении данного двигательного действия | Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями |
| 11-13 | Челночный бег | 3 | Челночный бег без заданий, с заданиями, на скорость (3x5м, 3x10м). | Правильно выполнять беговые задания, бегать челночный бег (3x5м, 3x10м) | Формировать мотивы достижения и социального признания | Предвосхищать результат и уровень усвоения, его временные характеристики | Объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки | Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач |
| 14-16 | Круговая тренировка | 3 | Выполнение основных движений с различной скоростью, упражнения на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости, координации. Упражнения проводятся по | Передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях и с различными заданиями | Формировать мотивы достижения и социального признания | Оценивать собственные достижения | Характеризовать признаки техничного исполнения движений для развития каждого физического качества | Уважительно относиться к сверстникам, уметь работать в малых группах |

| | | | | | | | | |
|------------------|--|----|---|--|--|--|--|--|
| | | | кругу с индивидуальным подходом | | | | | |
| Волейбол | | | | | | | | |
| 17 - 25 | Стойка игрока и передвижения | 9 | Стойка игрока и передвижения. Подбрасывание мяча. | Правильно выполнять стойку игрока, передвижения в стойке игрока, знать ТБ и выполнять её | Соблюдать правила и нормы поведения в коллективной двигательной деятельности | Работать по предложенному учителем плану | Применять знания и способы действий в измененных условиях | Осуществлять кооперацию с учителем и сверстниками |
| 26 - 35 | Упражнения с мячом | 10 | Прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча из зоны в зону | Правильно выполнять прием и передачи в парах, от стены, через сетку. Осуществлять индивидуальные и групповые действия в соответствии с правилами | Формировать адекватную, позитивную, осознанную самооценку | Самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения | Применять знания и способы действий в измененных условиях | Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой деятельности |
| Баскетбол | | | | | | | | |
| 36 - 38 | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке | 3 | Стойка баскетболиста. Остановка после сигнала. Передвижение в стойке вперед, назад. | Правильно выполнять упражнения по техники исполнения | Проявлять усидчивость и старание осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения сво- | Самостоятельно контролировать свои действия. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельно- | Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы | Взаимодействовать в группах. Проявлять доброжелательность |
| 39 - 42 | Техника передвижения | 4 | Передвижение приставными шагами с изме- | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------|---|--|--|---|---|--|--|
| | | | <p>нением направ- ления движе- ния с чередова- нием скорости передвижения; переход с пере- движения пра- вым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлени- ем на другую; остановка в ша- ге и прыжком после ускоре- ния.</p> | | <p>их чувств, мыс- лей и потребно- стей, планиро- вания и регуля- ции своей дея- тельности</p> | <p>сти в процессе достижения ре- зультата, опреде- лять способы действий в рам- ках предложен- ных условий и требований, кор- ректировать свои действия в соот- ветствии с изме- няющейся ситуа- цией;</p> | <p>и интересы своей познавательной деятельности</p> | |
| 43 - 46 | Ведение мяча | 4 | <p>Ведение мяча левой и правой рукой на месте. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остано- вками по сигна- лу</p> | <p>Осваивать тех- нические дей- ствия.</p> | <p>Умение рабо- тать по плану учителя. Моделировать технические действия в иг- ровой деятель- ности. Добро- совестно вы- полнять техни- ческие элемен- ты</p> | <p>Осваивать уме- ния управлять эмоциями во время учебной и игровой деятель- ности. Умение работать индивидуально и в группе: нахо- дить общее ре- шение и разре- шать конфликты на основе согла- сования позиций и учёта интересов</p> | <p>Применять зна- ния и способы действий в изме- ненных условиях Умение оцени- вать правиль- ность выполне- ния учебной за- дачи, собствен- ные возможности её решения</p> | <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении техниче- ских действий. Умение организовы- вать учебное сотру- дничество и совмест- ную деятельность с учителем и сверстни- ками</p> |
| 47 - 50 | Ловля и пере- дача мяча | 4 | <p>ловля и переда- ча мяча двумя руками от гру- ди с места, с шагом, со сме- ной места по- сле передачи,</p> | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------|---------------------------|---|---|---|--|--|---|---|
| | | | тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком) | | | | | |
| 51 - 54 | Броски мяча | 4 | бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. | | | | | |
| Бадминтон | | | | | | | | |
| 55 - 59 | Техника основных движений | 5 | Жонглирование на разной высоте с перемещением. Техника имитации ударов справа и слева. Техника передачи волана в парах. Техника подачи у стены, в парах. | Владеть ракеткой и воланом. Набивать волан ракеткой (левой и правой рукой) Наносить удары левой и правой стороной ракетки | Моделировать технические действия в игровой деятельности. Добросовестно выполнять технические элементы | Осваивать умения управлять эмоциями во время учебной деятельности. | Применять знания и способы действий в измененных условиях | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий |
| 60 | Учебная игра | 6 | Игра «Вертушка». Эстафеты | Осваивать технические дей- | Моделировать технические | Осваивать умения управлять | Применять знания и способы | Взаимодействовать в парах при выполне- |

| | | | | | | | | |
|---------|--|--|--|--------|--|---|-------------------------------------|---|
| - 65 | | | парные, с вола- ном, с воланом и ракеткой. | ствия. | действия в иг- ровой деятель- ности. | эмоциями во время учебной деятельности. | действий в изме- ненных условиях | нии технических дей- ствий Владение умением оценивать ситуацию и оперативно прини- мать решения, нахо- дить адекватные спо- собы взаимодействия с партнёрами во вре- мя учебной, игровой и соревновательной де- ятельности |
|---------|--|--|--|--------|--|---|-------------------------------------|---|

Настольный теннис

| | | | | | | | | |
|---------------|--|---|--|---|--|--|--|--|
| 66 - 68 | Упражнения с ракеткой и мя- чом | 3 | Удержание мя- ча на ракетке. Удержание мя- ча на ракетке в движении. Набивание мя- ча ракеткой на месте. Набива- ние мяча ракет- кой в движении | Правильно вы- полнять упраж- нения по техники исполнения | Моделировать технические действия в иг- ровой деятель- ности | Самостоятельно контролировать свои действия | Организовывать собственную дея- тельность, выби- рать и использо- вать средства для достижения её цели | Осуществлять сов- местную деятельность со сверстниками |
| 69 - 71 | Техника вы- полнения уда- ров по высоко- му мячу | 3 | Отражение мя- ча с собствен- ной подачи. Отражение мя- ча от партнера | Осваивать тех- нические дей- ствия. | Добросовестно выполнять тех- нические эле- менты | Осваивать уме- ния управлять эмоциями во время учебной деятельности. | Применять зна- ния и способы действий в изме- ненных условиях | Взаимодействовать в парах при выполне- нии технических дей- ствий |
| 72 - 74 | Поочередные удары левой и правой сторо- ной ракетки | 3 | Имитационные упражнения Удары левой и правой сторо- ной ракетки. | Осваивать тех- нические дей- ствия. | Моделировать технические действия в иг- ровой деятель- ности | Осваивать уме- ния управлять эмоциями во время учебной деятельности. | Применять зна- ния и способы действий в изме- ненных условиях | Осуществлять сов- местную деятельность со сверстниками |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------------------------|---|--|--|--|--|--|---|
| 75 - 76 | Подача и прием мяча (шарика) | 2 | Выполнение подачи и приема мяча в парах через сетку | Правильно выполнять упражнения по техники исполнения | Моделировать технические действия в игровой деятельности | Самостоятельно контролировать свои действия | Применять знания и способы действий в измененных условиях | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий |
| Футбол | | | | | | | | |
| 77 - 84 | Упражнения без мяча | 8 | Бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. | Правильно выполнять стойку игрока и передвижения | Соблюдать правила и нормы поведения в коллективной двигательной деятельности | Совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему | Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели | Строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками |
| 85 - 92 | Упражнения с мячом | 8 | Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | Правильно выполнять удары по неподвижному мячу | Формировать установку на правильное выполнение технических элементов | Составлять план решения проблемы (задачи) совместно с учителем | Объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки | Участвовать в коллективном обсуждении вопросов. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности |
| Общая физическая подготовка | | | | | | | | |
| 93- 94 | Развитие выносливости | 2 | Бег до 6-ти минут. | Формирование ответственного | формирование ценности здо- | Способность управлять своими | Самостоятельно определять цели | Умение организовывать учебное сотруд- |

| | | | | | | | | |
|---------|----------------------|---|---|--|---|---|---|--|
| | | | эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью Упражнения с собственным весом (отжимание, подтягивание). Упражнения в парах. | отношения к обучению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования | рового и безопасного образа жизни владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам | эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований | своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Оценивать собственные возможности | ничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности Способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания |
| 95-96 | Развитие скорости | 2 | Прыжковые упражнения. Круговая тренировка. | | | | | |
| 97-98 | Развитие силы | 2 | | | | | | |
| 99-100 | Развитие координации | 2 | Упражнения с предметами в парах, упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке | | | | | |
| 101-102 | Развитие гибкости | 2 | Наклоны, повороты, пружинистые движения, маховые движения. | | | | | |

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 7-8 классов

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Содержание учебного материала | Планируемые результаты | Планируемые результаты (личностные и метапредметные), характеристика деятельности учащихся | | | |
|------------------------|------------|------------------|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД |
| Легкая атлетика | | | | | | | | |
| 1-8 | Прыжки | 8 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». | | Формировать установку на здоровый образ жизни | Совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему, развивать физические качества. | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами Знать подводящие упражнения для выполнения прыжка в длину с разбега | Формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры |
| 9-16 | Бег | 8 | Равномерный бег Спринтерский бег Бег на дистанции 60м, 100м. Кроссовый бег | Технически правильно выполнять двигательные действия | Формировать опыт двигательной деятельности | Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками. | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. | Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

| | | | | | | | | |
|---------------|--|---|---|--|---|---|---|---|
| 17 - 19 | Стойка игрока и передвижения | 3 | Стойка игрока и передвижения. Подбрасывание мяча. | Правильно выполнять стойку игрока, передвижения в стойке игрока, знать ТБ и выполнять её | Соблюдать правила и нормы поведения в коллективной двигательной деятельности | Работать по предложенному учителем плану | Применять знания и способы действий в измененных условиях | Осуществлять кооперацию с учителем и сверстниками |
| 20 - 22 | Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх | 3 | Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх Передача мяча сверху двумя руками в парах Передача мяча с вер-ху двумя руками че-рез сетку Передача мяча по зонам | Правильно выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте, в движе-нии, в парах, через сетку. | Соблюдать пра-вила и нормы поведения в коллективной двигательной деятельности | Работать по предложенному учителем плану | Применять зна-ния и способы действий в изме-ненных условиях | Строить продук-тивное взаимо-действие и со-трудничество со сверстниками |
| 23 - 25 | Прием мяча снизу двумя ру-ками | 3 | Прием мяча снизу перед собой стоя на месте. Прием мяча снизу стоя у стены. Прием мяча снизу в парах на месте Прием мяча снизу в движении пристав-ными шагами пра-вым и левым боком | Правильно вы-полнять прием мяча снизу дву-мя руками на месте и в дви-жении | Развивать мо-тивны к занятиям по волейболу. Развивать логи-ку мышления. | Совместно с учи-телем обнаружи-вать и формули-ровать учебную проблему | Применять зна-ния и способы действий в изме-ненных условиях | Строить продук-тивное взаимо-действие и со-трудничество со сверстниками |
| 26 - 28 | Прямая верхняя подача мяча | 3 | Верхняя подача мяча 2-3 м от сетки Верхняя подача мяча | Правильно вы-полнять техни-ческие действия | Моделировать технические действия в иг- | Осваивать уме-ния управлять эмоциями во | Применять зна-ния и способы действий в изме- | Владеть культу-рой общения и взаимодействия в |

| | | | | | | | | |
|------------------|--|---|--|--|--|---|--|--|
| | | | у стены | | ровой деятельности. Добро-совестно выполнять техни-ческие элемен-ты | время учебной деятельности. | ненных условиях | процессе занятий во время учебной игр |
| 29 - 31 | Нападающие удары, блоки-рование | 3 | Прямой нападаю-щий удар после подбрасывания мя-ча партнером | | | | | |
| 32 - 35 | Учебная игра | 4 | Игра «Пионербол» Игра волейбол по правилам | Использовать изученные эле-менты в процес-се игры | | | | |
| Баскетбол | | | | | | | | |
| 36 - 37 | Стойка баскет-болиста. Перемещение в стойке | 2 | Стойка баскетболи-ста. Остановка после сигнала. Передвиже-ние в стойке вперед, назад. | Правильно вы-полнять упраж-нения по техни-ки исполнения | Проявлять усидчивость и старание | Самостоятельно контролировать свои действия | Видеть красоту движений, выде-лять и обосновы-вать эстетические признаки в дви-жениях и пере-движениях чело-века | Взаимодейство-вать в группах. Проявлять доб-рожелательность |
| 38 - 39 | Передвижение | 2 | Передвижение за-щитника при инди-видуальных защит-ных действия, защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча | | | | | |
| 40 - 41 | Ведение мяча | 2 | Ведение мяча левой и правой рукой на месте. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сиг-налу. Ведение мяча в дви-жении вокруг стоек («змейкой»). | Осваивать тех-нические дей-ствия. Владение знани-ями об индиви-дуальных осно-венностях физи-ческого разви-тия и физиче-ской подготов-ленности, о со-ответствии их | Умение рабо-тать по плану учителя. Моделировать технические действия в иг-ровой деятель-ности. Добро-совестно вы-полнять техни-ческие элемен-ты | Осваивать уме-ния управлять эмоциями во время учебной и игровой деятель-ности. Соблюдать дис-циплину | Применять зна-ния и способы действий в изме-ненных условиях | Взаимодейство-вать в парах и группах при вы-полнении техни-ческих действий. Способность управлять свои-ми эмоциями, владеть культу-рой общения и взаимодействия в процессе занятий |
| 42 - | Ловля мяча | 2 | Ловля мяча на месте и в движении: низко | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------|----------------------------|---|--|--|--|---|---|--|---|
| 43 | | | летящего и летящего на уровне головы. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | возрастно-половым нормативам | | | | | физическими упражнениями, во время игр и соревнований |
| 44 - 45 | Вырывание и выбивание мяча | 2 | Перехват мяча, борьба за мяч | | | | | | |
| 46 - 47 | Броски мяча | 2 | Броски мяча после ведения | | | | | | |
| 48-49 | Эстафеты | 2 | Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину | Правильно выполнять упражнения по технике исполнения | Проявлять усидчивость и старание. Анализировать и перестраивать действия | Самостоятельно контролировать свои действия, эмоции Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека Владеть техническими элементами действиями, играть правилам, уметь судить учебную игру | Взаимодействовать в группах. Владение умениями предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. Уметь исправлять допущенные ошибки | |
| 50-52 | Учебная игра | 3 | Использование технических элементов в процессе игры | | | | | | |
| 53-54 | Круговая тренировка | 2 | 6 станций: ведение мяча, броски мяча, ловля, передача мяча. | | | | | | |

Бадминтон

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|--|---|---|
| 55 | Упражнения с воланом, ракеткой. | 1 | Жонглирование на разной высоте с перемещением Выполнения ударов по высокому и низкому волану Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. | Владеть ракеткой и воланом. Набивать волан ракеткой (левой и правой рукой) Наносить удары левой и правой стороной ракетки | Моделировать технические действия в игровой деятельности. Добро-совестно выполнять технические элементы | Осваивать умения управлять эмоциями во время учебной деятельности. | Применять знания и способы действий в измененных условиях | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий |
| 56 | Подача и прием подач | 1 | Передачи волана в парах Подача волана через сетку. Прием подачи | Правильное усвоение технических действий. | | | | |
| 57 | Техника выполнения ударов по высокому и низкому волану | 1 | Различные жонглирования воланом открыто или закрытой стороной ракетки | Правильное усвоение техники ударов | Моделировать технические действия в игровой деятельности. | Осваивать умения управлять эмоциями во время учебной деятельности. | Применять знания и способы действий в измененных условиях | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий |
| 58 | Подача и прием подач | 1 | Подача высокая и короткая открытой стороной ракетки Поднимания ракетки с пола двумя пальцами и последующим обхватом остальными Техника подачи у стены, в парах Высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки Подачи волана в парах | Правильное усвоение техники подачи и прием волана | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|---|--|--|--|
| 59 | Атакующие удары по диагонали | 1 | Переводы по диагонали и линии Плоские удары при работе в паре | Владение открытой и закрытой стороной ракетки | Моделировать технические действия в игровой деятельности. | Умению видеть основные недостатки в игре противника, Анализировать и принимать решения | Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели | Осуществлять совместную деятельность со сверстниками |
| 60 | Атакующие удары по линии | 1 | Удары по линии Укороченный удар в переднюю зону из центральной зоны Поочередные удары левой и правой стороной ракетки | Правильное усвоение технических действий. | | | | |
| 61 - 62 | Индивидуальная и парная игровая практика. | 2 | Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами | Перестраивать двигательные действия | | | | |

Настольный теннис

| | | | | | | | | |
|---------|--|---|---|--|--|--|--|---|
| 63 | Упражнения с ракеткой и мячом | 1 | Удержание мяча на ракетке. Удержание мяча на ракетке в движении. Набивание мяча ракеткой на месте. Набивание мяча ракеткой в движении | Правильно выполнять упражнения по технике исполнения | Моделировать технические действия в игровой деятельности | Самостоятельно контролировать свои действия | Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели | Осуществлять совместную деятельность со сверстниками |
| 64 | Техника выполнения ударов по высокому мячу | 1 | Отражение мяча с собственной подачи. Отражение мяча от партнера | Осваивать технические действия. | Добросовестно выполнять технические элементы | Осваивать умения управлять эмоциями во время учебной деятельности. | Применять знания и способы действий в измененных условиях | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий |
| 65 - | Поочередные удары левой и правой сторо- | 2 | Имитационные упражнения Удары левой и пра- | Осваивать технические действия. | Моделировать технические действия в иг- | Осваивать умения управлять эмоциями во | Применять знания и способы действий в изме- | Осуществлять совместную деятельность со |

| | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|---|---|--|--|---|---|---|
| 66 | ной ракетки | | вой стороной ракетки. | | ровой деятельности | время учебной деятельности. | ненных условиях | сверстниками |
| | Подача накатом и прием мяча (шарика) | | Выполнение подачи и приема мяча в парах через сетку | Правильно выполнять упражнения по технике исполнения | Моделировать технические действия в игровой деятельности | Самостоятельно контролировать свои действия | Применять знания и способы действий в измененных условиях | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий |
| 67 - 68 | Атакующие удары накатом, срезкой | 2 | Атакующие удары справа разной силы и направления Атакующие удары слева разной силы и направления | | | | | |
| 69 - 70 | Учебная игра | 2 | Игра с коротких и длинных мячей. | | | | | |

Футбол

| | | | | | | | | |
|---------------|--|---|--|--|--|--|--|--|
| 71 - 74 | Стойка и передвижения игрока | 3 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке с изменением направления, скорости. Старты из различных положений. | Правильно выполнять стойку игрока и передвижения | Соблюдать правила и нормы поведения в коллективной двигательной деятельности | Совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему | Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели | Строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками |
| 75 - 76 | Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие) | 3 | Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие) | | Формировать установку на правильное выполнение технических элементов | Составлять план решения проблемы (задачи) совместно с учителем | Объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки | Участвовать в коллективном обсуждении вопросов |
| 77 - 79 | Ведение и остановка мяча | 3 | Ускорения из разных исходных положений, с изменением направления. Ведение и остановка мяча | Правильно выполнять ведение и остановку мяча | Формировать опыт двигательной деятельности | Давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного дей- | Осуществлять кооперацию с учителем и сверстниками |

| | | | | | | | | |
|---------------|---|---|--|--|--|---|--|--|
| | | | ча. Удары по воротам. | | | | ствия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы | |
| 80 - 83 | Удары по мячу, катящемуся навстречу | 3 | Комбинации из передвижений, из освоенных элементов техники владения мяча. Удары по катящемуся мячу | Применять в игре технические действия: передвижения, передачи, ведение, остановки, удары | Формировать опыт двигательной деятельности | Самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения | Выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения |
| 84 - 86 | Тактические действия в нападении и защите | 3 | Использовать разнообразные движения с мячом. | Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. | Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения | Управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным половым нормативам | Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности |
| 87 - 90 | Учебная игра | 4 | | | | | | |

Общая физическая подготовка

| | | | | | | | | |
|-----|--------------|---|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------------|
| 91- | Развитие вы- | 2 | Бег до 6-ти | Формирование | формирование | Способность | Самостоятельно | Умение организовыв- |
|-----|--------------|---|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------------|

| | | | | | | | | |
|---------|----------------------|---|--|---|---|--|---|--|
| 92 | носливости | | минут. эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью Упражнения с собственным весом (отжимание, подтягивание). Упражнения в парах. | 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 | ценности здорового и безопасного образа жизни владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам | управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований | определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности | вать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками |
| 93-95 | Развитие скорости | 3 | Прыжковые упражнения. Круговая тренировка. | | | | Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Оценивать собственные возможности | Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности Способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания |
| 96-97 | Развитие силы | 2 | | | | | | |
| 98-100 | Развитие координации | 3 | Упражнения с предметами в парах, упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке | | | | | |
| 101-102 | Развитие гибкости | 2 | Наклоны, повороты, пружинистые движения, маховые движения. | | | | | |

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 9 класса

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Содержание учебного материала | Планируемые результаты | Планируемые результаты (личностные и метапредметные), характеристика деятельности учащихся | | | |
|-------|-----------------|------------------|--|--|--|---|--|---|
| | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД |
| 1-3 | Легкая атлетика | 3 | Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. | Владеть способностями спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкой атлетике: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, бег на | Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профес- | Проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила | Владение способностями организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. | Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. |
| 4-5 | | 2 | Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат) | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|-----------|---|--|---|---|---|--|---|
| 6-7 | | 2 | 1000 м – <i>девушки</i> и 2000 м – <i>юноши</i> (на результат). | выносливость | сиональной деятельности и обеспечивающего длительного творческую активность. | игры и соревнований. | 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 | |
| 8-9 | | 2 | Кроссовый бег: <i>юноши</i> – 3 км, <i>девушки</i> – 2 км. | | Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. | Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. | |
| 10-12 | | 3 | общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке | | Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной | Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и | Владение основами технических | |
| 13-15 | | 3 | | | | | | |
| 16-21 | Баскетбол | 6 | Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. | Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и | Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной | | | Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно |
| 22-27 | | 6 | Командные тактические действия при защите и нападении. | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|-----------|---|--|---|--|---|--|---------------------------------|
| 28-33 | | 6 | Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. | личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание | осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития | спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций | действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности | оценивать технику их выполнения |
| 34-40 | Волейбол | 7 | Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. | Командные технико-тактические действия при защите и нападении. | Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. | Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | 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 | |
| 41-47 | | 7 | | | | | | |
| 48-54 | | 7 | | | | | | |
| 55-60 | Футбол | 6 | Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. | Командные технико-тактические действия при защите и нападении. | Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям | доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины | | |
| 61-66 | | 6 | | | | | | |
| 67-72 | | 6 | | | | | | |
| 73 | Бадминтон | 1 | Передвижение, ком- | Составлять пла- | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|-------------------------|---|---|--|---|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| 74 | | 1 | бинации, тактические схемы. Отработка тактических схем упражнения с воланом и ракеткой. | ны занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма | | | | |
| 75-76 | | 2 | Удары, игра в нападении и защите. | | | | | |
| 77-78 | | 2 | Подача и прием подачи. Парная игра | | | | | |
| 79-80 | Настольный теннис | 2 | Подача и прием подачи, подача срезкой, накатом, боковым вращением. | | добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий | | | |
| 81-82 | | 2 | Прием подачи. Игра с коротких и длинных мячей, поочередные удары левой и правой стороной ракетки. | | | | | |
| 83-84 | | 2 | Игра в защите, переход от защиты к атаке. Атакующие удары разной силы и направления | | | | | |
| 85-88 | Атлетическая гимнастика | 4 | Работа на снарядах, тренажерах. | Отбирать физические упраж- | приобретение умений плани- | Классифицировать физические | Способность осуществлять су- | Взаимодействовать со сверстни- |

| | | | | | | | | |
|--------|--|---|--|---|--|---|--|---|
| 89-91 | | 3 | Работа с небольшим грузом. | нения в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности | ровать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность | упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств | действие соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами | ками 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 |
| 92-94 | | 3 | Упражнения на определенную группу мышц. | | | | | |
| 95-98 | | 4 | Комплексы упражнений на тренажерах. | | | | | |
| 99-102 | | 4 | Круговая тренировка силовой направленности | | | | | |