# 1.

# Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням: метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

В области познавательной культуры:

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

В области физической культуры:

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

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

**Ученик научится:**

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Ученик получит возможность научиться:**

* демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
* уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
* описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

# 2. Содержание программы

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки** **(в процессе уроков).**

Требование техники безопасности и первая медицинская помощь при травмах во время занятий физической культурой испортом.

**6 класс**

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Коррекция осанки и телосложения.

**Социально-психологические основы.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

**История и современное развитие физической культуры**. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

**Приемы закаливания**. Солнечные ванны*.* Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Оценка эффективности занятий.

**Здоровье и здоровый образ жизни.** Слагаемые здорового образа жизни.

**7 класс**

**Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.Техника движений и её основные показатели.

**Социально-психологические основы.** Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

**История и современное развитие физической культуры**. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

**Приемы закаливания**. Самомассаж*.* Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

**Здоровье и здоровый образ жизни.** Слагаемые здорового образа жизни.

**8 класс**

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Спорт и спортивная подготовка.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**История и современное развитие физической культуры**. Физическая культура в современном обществе. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

**Приемы закаливания**. Водные процедуры.Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Измерение резервов организма (с помощью функциональных проб).

**9 класс**

**Естественные основы.** Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Социально-психологические основы.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**История и современное развитие физической культуры**. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Приемы закаливания**. Водные процедуры.Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Релаксация (общие представления).

**Спортивные игры.**

**6-9 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**6-9 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

**Легкая атлетика.**

**6-9 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка.**

**6-9 класс.** Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Практическая часть**

**6 класс**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Спортивные игры*.*

Баскетбол.

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

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

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

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

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

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

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

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

Волейбол.

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

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

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

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

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

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

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

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

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

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

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь.

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

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

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

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

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1500 м.

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

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

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

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

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

Национальные виды спорта: техника, тактические действия и правила.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

**7 класс**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Спортивные игры.

Баскетбол.

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

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

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

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

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

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

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

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

Волейбол.

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

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

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

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

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

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

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

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

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием»

Национальные виды спорта: техника, тактические действия и правила.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

**8 класс**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Спортивные игры.

Баскетбол.

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

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

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

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

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

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

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

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

Волейбол.

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

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

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

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

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

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

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

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

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

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

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

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

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

Равновесие. девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

Легкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

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

Национальные виды спорта: техника, тактические действия и правила.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

**9 класс**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Спортивные игры

Баскетбол.

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

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

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

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

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

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

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

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

Волейбол.

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

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

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

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

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

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

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

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

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

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

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Прыжком подъем в упор, соскок махом вперед. Девочки: вис прогнувшись, переход в упор.

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

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

Равновесие. На гимнастической скамейке.

- девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки.

Легкая атлетика

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

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

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

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

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Национальные виды спорта: техника, тактические действия и правила.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

# 3. Тематическое планирование, с учетом рабочей программы воспитания.

**Тематическое планирование**

**6 класс (2 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество часов | | | | | Воспитательный потенциал урока |
| **Легкая атлетика** | | 8 часов | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике  № 24.  Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 | | | | | ЗОЖ |
| 2 | Спринтерский бег. Бег по дистанции. | 1 | | | | | ЗОЖ |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 | | | | | ЗОЖ |
| 4 | Прыжок в длину с разбега. Выполнение норматива ГТО. | 1 | | | | | ЗОЖ |
| 5 | Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели. | 1 | | | | | ЗОЖ |
| 6 | Метание мяча на дальность с места. Выполнение норматива ГТО. | 1 | | | | | ЗОЖ |
| 7 | Бег 1000 м. Высокий старт. | 1 | | | | | ЗОЖ |
| 8 | Бег 1000 м (с учетом времени). | 1 | | | | | ЗОЖ |
| **Знания о физической культуре** | | 1 час | | | | | |
| 9 | Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. | 1 | | | | теоретический | |
| **Волейбол** | | 11 часов | | | | | |
| 10 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по волейболу № 26. Стойки и перемещения игрока. | 1 | | | ЗОЖ | | |
| 11 | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках на месте. | 1 | | | ЗОЖ | | |
| 12 | Передачи и приемы мяча после передвижения. | 1 | | | ЗОЖ | | |
| 13 | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу над собой. | 1 | | | ЗОЖ | | |
| 14-16 | Верхняя прямая подача. | 3 | | | ЗОЖ | | |
| 17-18 | Игра по упрощенным правилам. | 2 | | | ЗОЖ | | |
| 19-20 | Учебная игра с элементами волейбола. | 2 | | | ЗОЖ | | |
| **Знания о физической культуре** | | 1 час | | | | | |
| 21 | Коррекция осанки и телосложения. Составление и выполнения комплексов упражнений общей физической подготовки. | 1 | | теоретический | | | |
| **Гимнастика** | | 12 часов | | | | | |
| 22 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике № 22. Строевые упражнения. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 23 | Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 24-25 | Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь. | 2 | ЗОЖ | | | | |
| 26-27 | Висы и упоры. Подъем переворотом махом одной, толчком другой. | 2 | ЗОЖ | | | | |
| 28-29 | Лазание по канату в два приема. | 2 | ЗОЖ | | | | |
| 30 | Акробатика. Перекаты. Стойка на лопатках. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 31 | Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 32 | Комбинации из разученных акробатических элементов. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 33 | Выполнение на оценку акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| **Знания о физической культуре** | | 1 час | | | | | |
| 34 | Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения в России. Выдающиеся успехи отечественных спортсменов. | 1 | теоретический | | | | |
|  | **Лыжная подготовка** | 12 час | | | | | |
| 35 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжным спортом № 27. Попеременныйдвухшажный ход. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 36 | Одновременный одношажный и бесшажныйходы. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 37 | Выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 38 | Спуски и подъемы на склонах. Подъем «полуелочкой». | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 39 | Торможение «плугом». Поворот «упором». Скользящий и двухшажный шаг в гору. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 40 | Спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 41 | Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 42 | Техника конькового хода. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 43 | Лыжные гонки на 1 км. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 44 | Лыжные гонки на 2 км. Выполнение норматива ГТО. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 45 | Прохождение дистанции 3 км на лыжах (без учета времени). | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 46 | Лыжная эстафета. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| **Баскетбол** | | 12 часов | | | | | |
| 47 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу № 25. Защитная стойка баскетболиста. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 48-49 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | 2 | ЗОЖ | | | | |
| 50 | Остановка в два шага. Повороты с мячом. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 51 | Вырывание мяча. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 52 | Передачи мяча одной рукой с места, в движении. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 53 | Бросок после ведения. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 54 | Бросок одной рукой от плеча с места. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 55-58 | Учебная игра. | 4 | ЗОЖ | | | | |
| **Знания о физической культуре** | | 1 час | | | | | |
| 59 | Контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий. |  | теоретический | | | | |
| **Легкая атлетика** | | 9 часов | | | | | |
| 60 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике № 24.  Прыжок в высоту «способом перешагивания». | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 61 | Прыжок в высоту «способом перешагивания» на результат. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 62 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 63 | Бег 30 м. Бег 60 м. Выполнение норматива ГТО. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 64 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 65 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение норматива ГТО. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 66 | Бег на 1000 м. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 67 | Бег на 1500 м/2000м. Выполнение норматива ГТО. | 1 | ЗОЖ | | | | |
| 68 | Метание мяча на дальность с разбега в 3-6 шагов. Выполнение норматива ГТО. | 1 | ЗОЖ | | | | |

**7 класс**

**(2 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | | **Воспитательный потенциал урока.** | **Кол-во часов** |
| **Легкая атлетика** | | |  | **11ч** |
| 1 | ТБ при проведении занятий по легкой атлетике.  Низкий старт. Стартовый разгон | | Формирование специальных знаний. | 1 |
| 2 | Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование. Влияние физических упражнений на основные системы организма. | | Воспитание гражданственности; любви и гордости к своей стране, школе, семье, воспитание бережного отношения к школьному имуществу, своему здоровью. | 2 |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | | Воспитание внимательности, коллективизма. | 1 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега. Зарождение Олимпийских игр. | | Воспитание активности, сознательного отношения к физическим упражнениям | 2 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Здоровье и здоровый образ жизни. | | Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, ответственности и товарищества. | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Фаза полета. Приземление | | Воспитание доброжелательного отношения в коллективе, активности | 1 |
| 7 | Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели | | Воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями. | 2 |
| 8 | Бег 1000 м. Высокий старт (с учётом времени)  ГТО. | | Развитие физических качеств и формирование свойств личности. | 1 |
| **Волейбол** | | |  | **7ч** |
| 9 | ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока. История развития волейбола. | | Воспитание внимательности, дисциплинированности. | 1 |
| 10 | Передача мяча двумя руками в парах, тройках, в прыжке | | Воспитание внимательности, дисциплинированности, коллективизма. | 1 |
| 11 | Передача мяча сверху за голову в опорном положении | | Воспитание трудолюбия, дисциплинированности | 1 |
| 12 | Передачи и приемы мяча после передвижения | | Воспитание трудолюбия, активности | 1 |
| 13 | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу над собой | | Воспитание коллективизма, дисциплинированности. | 1 |
| 14 | Верхняя прямая подача. Прием мяча. Игра. | | Воспитание коллективизма, трудолюбия | 1 |
| 15 | Нападающий удар. Учебная игра. Судейство | | Воспитание коллективизма, трудолюбия | 1 |
|  | **Гимнастика** | |  | **14ч** |
| 16 | ТБ при проведении занятий по гимнастике. Первая помощь при травмах. | | Формирование специальных знаний. | 1 |
| **17** | | Строевые упражнения. Современная история Олимпийских игр. | Воспитание сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями, дисциплинированности. | 1 |
| 18 | Упражненияравновесии. Режим дня и его значение. | | Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, ответственности и товарищества. | 1 |
| 19 | Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой | | Приобретение грации, пластичности, выразительности движений. | 1 |
| 20 | Неопорные прыжки. Прыжки с высоты | | Воспитание дисциплинированности, ответственности, самостоятельности. | 1 |
| 21 | Опорные прыжки. Прыжок согнув ноги (м.), прыжок ноги врозь (д.) | | Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма. | 2 |
| 22 | Висы и упоры. Подъем переворотом (м.), комбинации из разученных элементов на разновысотных брусьях (д.) | | Воспитание дисциплинированности, собранности, трудолюбия. самостоятельности. | 1 |
| 23 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке | | Воспитание трудолюбия, товарищества. | 1 |
| 24 | Лазание по канату в два приема. Физическая культура и вредные привычки. | | Привитие интереса к занятиям физическими упражнениями. | 1 |
| 25 | Акробатика. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках | | Воспитание дисциплинированности, ответственности, самостоятельности. | 1 |
| 25 | Стойка на голове и руках (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.) Мост из положения стоя | | Воспитание трудолюбия, доброжелательности. | 1 |
| 27 | Комбинации из разученных акробатических элементов | | Воспитание самостоятельности, коллективизма. | 1 |
| 28 | Выполнение на оценку акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий | | Развитие физических качеств и формирование свойств личности. | 1 |
| **Лыжные гонки** | | |  | **16 ч.** |
| 29 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одноопорное скольжение | | Формирование специальных знаний. | 1 |
| 30 | Попеременный двухшажный ход | | Укрепление здоровья. | 1 |
| 31 | Одновременный одношажный коньковый ход | | Повышение активности и общей работоспособности. | 3 |
| 32 | Подъем «полуелочкой», торможение «плугом». Закаливание организма. | | Поддержание интереса к учению и формированию познавательной активности. | 2 |
| 33 | Техника спуска | | Закаливание и укрепление организма. | 2 |
| 34 | Лыжные гонки на 1 км | | Формирование моральных, волевых, эмоциональных качеств личности. | 2 |
| 35 | Лыжные гонки на 2 км. Профилактика простудных заболеваний. | | Стимулирование интереса и активизации деятельности, занимающихся с установкой на победу. | 2 |
| 36 | Лыжные гонки на 2 км (с учетом времени) | | Стимулирование интереса и активизации деятельности, занимающихся с установкой на победу. | 2 |
| 37 | Лыжные гонки на 3 км (без учета времени) | | Стимулирование интереса и активизации деятельности, занимающихся с установкой на победу. | 2 |
| **Баскетбол** | | |  | **8ч** |
| 38 | ТБ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание способов передвижения | | Воспитание внимательности, дисциплинированности. | 1 |
| 40 | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику | | Воспитание внимательности, дисциплинированности, коллективизма. | 1 |
| 41 | Остановка прыжком, повороты с мячом | | Воспитание трудолюбия, дисциплинированности. | 1 |
| 42 | Выбивание мяча. Вырывание мяча | | Воспитание трудолюбия, активности. | 1 |
| 43 | Передачи мяча двумя руками от груди с места | | Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, коллективизма, доброжелательности | 1 |
| 44 | Передачи мяча одной рукой с места, в движении | | Воспитание трудолюбия, товарищества. | 1 |
| 45 | Передачи двумя руками сверху | | Воспитание самостоятельности, устойчивого интереса к занятиям. | 1 |
| 46 | Бросок одной рукой от плеча с прыжком | | Воспитание трудолюбия, активности. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | |  | **12ч** |
| 47 | ТБ при проведении занятий по легкой атлетике.  Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега | | Воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями. | 1 |
| 48 | Прыжки в длину с места. | | Воспитание доброжелательного отношения в коллективе, активности | 1 |
| 49 | Подтягивание. | | Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, ответственности и товарищества. | **1** |
| 50 | Челночный бег. | | Воспитание активности, сознательного отношения к физическим упражнениям | 1 |
| 51 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель | | Воспитание трудолюбия, активности | 1 |
| 52 | Бег 30 м. | | Развитие физических качеств и формирование свойств личности. | 1 |
| 53 | Бег 60 м. **ГТО**: тестовые упражнения | | Развитие физических качеств и формирование свойств личности. | 1 |
| 54 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки | | Воспитание трудолюбия, дисциплинированности | 1 |
| 55 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | | Воспитание коллективизма, дисциплинированности | 1 |
| 56 | Бег на 1000 м/ 1500 м | | Привитие интереса к занятиям физической культурой. | 1 |
| 57 | Бег на 1000 м/ 1500 м (с учетом времени) | | Укрепление здоровья | 1 |
| 58 | Метание мяча на дальность с разбега в 3-6 шагов | | Развитие физических качеств и формирование свойств личности. | 1 |
|  | **ИТОГО** | | | **68 часов** |

**8 класс (2 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Учебный материал | Кол-во часов | Воспитательный потенциал урока. |
| 1 | Легкая атлетика (12ч) | Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики №24. Низкий старт. Стартовый разгон. Легкая атлетика. Виды легкой атлетики | 1 | Формирование специальных знаний. |
|  |  | Бег на короткие дистанции. Бег30-40м. Эстафетный бег. Влияние физических упражнений на организм человека. | 2 | Воспитание гражданственности; любви и гордости к своей стране, школе, семье, воспитание бережного отношения к школьному имуществу, своему здоровью. |
|  |  | Что такое **ГТО**? Сдача норм **ГТО.** Бег 60м. Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. | 1 | Развитие физических качеств и формирование свойств личности. |
|  |  | Прыжки в длину с разбега. Роль физической культуры в формировании ЗОЖ. Прыжок с места **ГТО** | 3 | Воспитание активности, сознательного отношения к физическим упражнениям |
|  |  | Метание мяча 150г с разбега. Пагубное влияние вредных привычек. Гибкость **ГТО** | 3 | Воспитание внимательности, коллективизма |
|  |  | Беговые, прыжковые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег 2000м.Сдача норм **ГТО** | 2 | Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, ответственности и товарищества. |
| 2 | Спортивные игры: «Волейбол» (6ч) | Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Правила соревнований. Техника передач мяча сверху. | 2 | Воспитание внимательности, дисциплинированности. |
|  |  | Жесты судей. Техника приема мяча снизу. Организация и проведение соревнований. | 1 | Воспитание внимательности, дисциплинированности, коллективизма. |
|  |  | Нижняя прямая подача | 1 | Воспитание трудолюбия, дисциплинированности |
|  |  | Прием мяча снизу после подачи. Игры « Мяч в воздухе», « Картошка» | 2 | Воспитание коллективизма, дисциплинированности. |
| 3 | Гимнастика (14ч) акробатика | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед-назад слитно. ОРУ с гимнастическими скакалками. | 1 | Формирование специальных знаний. |
|  |  | Кувырок назад в полушпагат. ОРУ с гимнастическими палками. Самостоятельные занятия по физической культуре. | 1 | Воспитание сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями, дисциплинированности. |
|  |  | С моста переход на одно колено. ОРУ с набивными мячами. | 1 | Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, ответственности и товарищества. |
|  |  | Акробатическое соединение. Физическое воспитание в семье. | 1 | Приобретение грации, пластичности, выразительности движений. |
|  | Висы, упоры, перемахи, перевороты | Страховка, самостраховка, помощь при выполнении упражнений. Висы и упоры. | 2 | Воспитание дисциплинированности, ответственности, самостоятельности. |
|  | Равновесие | Шаги польки, со взмахом ног, соскок с бревна из упора на колене | 1 | Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма. |
|  | Лазание по канату | Лазание по канату на скорость | 2 | Воспитание дисциплинированности, собранности, трудолюбия. самостоятельности. |
|  | Опорные прыжки | Прыжок через козла в длину | 2 | Привитие интереса к занятиям физическими упражнениями. |
|  |  | Гимнастическая полоса препятствий | 1 | Воспитание трудолюбия, товарищества. |
| 4 | Лыжная подготовка (16ч) | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим. Одновременный одношажный ход. | 2 | Формирование специальных знаний. |
|  |  | Одновременный двушажный ход. История Олимпийских игр | 2 | Укрепление здоровья. |
|  |  | Попеременный двушажный ход Закаливание организма. Виды закаливания. | 2 | Повышение активности и общей работоспособности. |
|  |  | Торможение плугом. Профилактика простудных заболеваний. | 2 | Поддержание интереса к учению и формированию познавательной активности. |
|  |  | Повторные отрезки 2-3х 300м | 2 | Закаливание и укрепление организма. |
|  |  | Спуски с поворотами | 2 | Формирование моральных, волевых, эмоциональных качеств личности. |
|  |  | Прохождение дистанции до 4 км. Сдача норм **ГТО** | 4 | Стимулирование интереса и активизации деятельности, занимающихся с установкой на победу. |
| 5 | Баскетбол(8ч) | Правила игры в баскетбол. Ведение мяча. | 1 | Воспитание внимательности, дисциплинированности. |
|  |  | Штрафной бросок | 1 | Воспитание внимательности, дисциплинированности, коллективизма. |
|  |  | Действия игрока в защите | 1 | Воспитание трудолюбия, дисциплинированности. |
|  |  | Учебные игры 3х3, 4х4 | 1 | Воспитание трудолюбия, активности. |
|  |  | Ведение мяча с сопротивлением. | 1 | Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, коллективизма, доброжелательности |
|  |  | Бросок одной рукой от плеча с места | 1 | Воспитание трудолюбия, товарищества. |
|  |  | Передача одной рукой в движении | 1 | Воспитание самостоятельности, устойчивого интереса к занятиям. |
|  |  | Сочетание приемов ведения, передач, броска. Жесты судей. Помощь в судействе | 1 | Воспитание трудолюбия, активности. |
|  | Легкая атлетика 12ч | Прыжки в высоту. Прыжок с места. **ГТО** | 4 | Воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями. |
|  |  | Беговые, прыжковые упражнения. Спринтерский бег. | 2 | Воспитание доброжелательного отношения в коллективе, активности |
|  |  | Низкий старт. Стартовый разгон. | 2 | Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, ответственности и товарищества. |
|  |  | Бег 60м. Сдача норм **ГТО**, гибкость, пресс, подтягивания | 1 | Воспитание активности, сознательного отношения к физическим упражнениям |
|  |  | Метание малого мяча | 1 | Воспитание трудолюбия, активности |
|  |  | Прыжки в длину с разбега | 1 | Развитие физических качеств и формирование свойств личности. |
|  |  | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности | 1 | Развитие физических качеств и формирование свойств личности. |
|  |  |  | **Итого 68ч** |  |

**9 класс (3 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Учебный материал | Кол-во часов | Воспитательный потенциал урока. |
| 1 | Легкая атлетика (11ч) | Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон .История возникновения и развития физической культуры | 1 | Формирование специальных знаний. |
|  |  | Бег на короткие дистанции. Бег30-40м. Эстафетный бег. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека. | 1 | Воспитание гражданственности; любви и гордости к своей стране, школе, семье, воспитание бережного отношения к школьному имуществу, своему здоровью. |
|  |  | Что такое ГТО? Сдача норм ГТО. Бег 60м. Возрождение игр современности. | 1 | Воспитание внимательности, коллективизма. |
|  |  | Прыжки в длину с разбега. Роль физической культуры в формировании ЗОЖ. Прыжок с места ГТО | 3 | Воспитание активности, сознательного отношения к физическим упражнениям |
|  |  | Метание мяча 150г с разбега. Пагубное влияние вредных привычек. Гибкость ГТО | 3 | Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, ответственности и товарищества. |
|  |  | Беговые, прыжковые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег 2000м.Сдача норм ГТО | 1 | Воспитание доброжелательного отношения в коллективе, активности |
| 2 | Спортивные игры: «Волейбол» (16ч) | Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Правила соревнований. Техника передач мяча сверху. Нападающий удар. Блокирование. Игра в три касания. | 6 | Воспитание внимательности, дисциплинированности. |
|  |  | Жесты судей. Техника приема мяча снизу, сверху. Нападающие удары. Блокирование. | 5 | Воспитание внимательности, дисциплинированности, коллективизма. |
|  |  | Нижняя прямая подача. Тактика игры. Передачи из 3 в 2и4. | 3 | Воспитание трудолюбия, дисциплинированности |
|  |  | Прием мяча снизу после подачи. Игры « Мяч в воздухе», « Картошка». Учебные игры в волейбол. | 2 | Воспитание трудолюбия, активности, коллективизма, трудолюбия |
| 3 | Гимнастика (18ч) акробатика | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед-назад слитно. ОРУ с гимнастическими скакалками. | 2 | Формирование специальных знаний. |
|  |  | Кувырок назад в полушпагат. ОРУ с гимнастическими палками | 2 | Воспитание сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями, дисциплинированности. |
|  |  | С моста переход на одно колено. ОРУ с набивными мячами. | 2 | Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, ответственности и товарищества. |
|  |  | Акробатическое соединение. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. | 2 | Приобретение грации, пластичности, выразительности движений. |
|  | Висы, упоры, перемахи, перевороты | Страховка, самостраховка, помощь при выполнении упражнений. Висы и упоры. | 2 | Воспитание дисциплинированности, ответственности, самостоятельности. |
|  | Равновесие | Шаги польки, со взмахом ног, соскок с бревна из упора на колене | 2 | Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма. |
|  | Лазание по канату | Лазание по канату на скорость. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. | 2 | Воспитание дисциплинированности, собранности, трудолюбия. самостоятельности. |
|  | Опорные прыжки | Прыжок через козла в длину. Значение Олимпийских игр. | 2 | Привитие интереса к занятиям физическими упражнениями. |
|  |  | Гимнастическая полоса препятствий | 2 | Воспитание дисциплинированности, ответственности, самостоятельности. |
| 4 | Лыжная подготовка (16ч) | **Лыжная подготовка.**  Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим. Одновременный одношажный ход. | 2 | Формирование специальных знаний. |
|  |  | Одновременный двушажный ход. История Олимпийских игр | 2 | Укрепление здоровья. |
|  |  | Попеременный двушажный ход. Закаливание организма. | 2 | Повышение активности и общей работоспособности. |
|  |  | Торможение плугом. Профилактика простудных заболеваний. | 2 | Поддержание интереса к учению и формированию познавательной активности. |
|  |  | Повторные отрезки 2-3х 300м | 2 | Закаливание и укрепление организма. |
|  |  | Спуски с поворотами | 2 | Формирование моральных, волевых, эмоциональных качеств личности. |
|  |  | Прохождение дистанции до 4 км. Сдача норм ГТО | 2 | Стимулирование интереса и активизации деятельности, занимающихся с установкой на победу. |
| 5 | Баскетбол(27ч) | Правила игры в баскетбол. Ведение мяча. | 4 | Воспитание внимательности, дисциплинированности. |
|  |  | Штрафной бросок | 4 | Воспитание внимательности, дисциплинированности, коллективизма. |
|  |  | Действия игрока в защите | 4 | Воспитание трудолюбия, дисциплинированности. |
|  |  | Учебные игры 3х3, 4х4 | 4 | Воспитание трудолюбия, активности. |
|  |  | Ведение мяча с сопротивлением. | 3 | Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, коллективизма, доброжелательности |
|  |  | Бросок одной рукой от плеча с места | 3 | Воспитание трудолюбия, товарищества. |
|  |  | Передача одной рукой в движении | 3 | Воспитание самостоятельности, устойчивого интереса к занятиям. |
|  |  | Сочетание приемов ведения, передач, броска. Жесты судей. Помощь в судействе | 2 | Воспитание доброжелательного отношения в коллективе, активности |
|  | Легкая атлетика 14ч | Прыжки в высоту. Прыжок с места. ГТО | 4 | Воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями. |
|  |  | Беговые, прыжковые упражнения. Спринтерский бег. | 2 | Воспитание доброжелательного отношения в коллективе, активности |
|  |  | Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 | Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, ответственности и товарищества. |
|  |  | Бег 60м. Сдача норм ГТО, гибкость, пресс, подтягивания | 1 | Развитие физических качеств и формирование свойств личности. |
|  |  | Метание малого мяча | 2 | Воспитание трудолюбия, дисциплинированности |
|  |  | Прыжки в длину с разбега | 3 | Воспитание коллективизма, дисциплинированности |
|  |  | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности | 1 | Привитие интереса к занятиям физической культурой. |
|  |  |  | **Итого 102ч** |  |