**1. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

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

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

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

**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.

**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..

**В области физической культуры:**

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

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

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

**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.

**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.

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**V 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**

***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.***

 *Легкая атлетика (32 ч.)*  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). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.
      Упражнения общей физической подготовки.
*Гимнастика с основами акробатики*.(24 ч.) Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.
      Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация *(мальчики):* кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.
      Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом *(девочки).*
      Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).
      Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.
      Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре *(мальчики);* смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево *(девочки).*
      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).
      Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
            *Лыжные гонки.(16 ч.)* Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения общей физической подготовки.
            Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом 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 в парах, 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 специальной физической и технической подготовки

**VI КЛАСС**

**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). 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).
      Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:
      развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;
      развитие быстроты — ловля падающей линейки, тепинг-тест, бег с максимальной скоростью;
      развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
      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;
      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.***

*Легкая атлетика*.(34 ч.) 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). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).
      Упражнения общей физической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики*. (14 ч.) Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.
      Акробатические упражнения *(мальчики):* прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.
      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*
      Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
      Упражнения на средней перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.
      Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком *(мальчики);* наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок *(девочки).*
      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).
      Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Спортивные игры (16 ч.)*
      Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

      *Лыжные гонки. (6ч.)*Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**VII 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 кнеосвоенному. 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 (совместно 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 физкультминуток, 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 физкультминуток. 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. (34 ч.)* Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). 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 специальной физической и технической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики.(14 ч.)* Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».
      Акробатическая комбинация *(мальчики):* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.
      Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.
      Опорный прыжок через гимнастического козла *(мальчики).*
      Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание вупоре и соскоки махом вперед и назад *(мальчики);* наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь *(девочки).*
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девочки):* из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.
      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.
      Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног *(мальчики);* упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись *(мальчики),* вис с завесом в кольца *(девочки).*
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
            *Лыжные гонки*.( 6 ч.) Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Спортивные игры* (16 ч.)
      Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-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); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**VIII КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

      ***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное 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.(34ч.)* Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.
      Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок *(мальчики —* до 5 км, *девочки —* до 3 км) с туристической экипировкой.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики*. (14 ч.) Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев *(юноши).* Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° *(юноши).*
      Гимнастическая комбинация на перекладине *(юноши):* из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.
      Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед *(юноши);* из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок *(девушки).*
      Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне *(девушки):* с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.
      Опорный прыжок через гимнастического коня *(юноши).*
      Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*
      *Лыжные гонки.( 6 ч.)* Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Спортивные игры (16 ч.)*
Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**IX 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. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.
      ***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.*** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).
      Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).
      Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.
      ***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, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

      ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

  *Легкая атлетика*. (34 ч.) Спортивная ходьба. 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.
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.
      Упражнения общей физической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики. (14 ч.)* Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
      Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
      Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);* из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*
      Упражнения общей физической подготовки.

      *Лыжные гонки (*6 ч.) Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Спортивные игры(16 ч.)*
      Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При выполнении минимальных требований к подготовленности уча­щиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Тематическое планирование с указанием общего количества часов на изучение тем по классам.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование**  | **Содержание учебного предмета** |
| 1. Легкая атлетика 5 класс – 18 часовВводный инструктаж по охране труда. История л/а. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.Техника бега с высокого и низкого старта. Совершенствование скоростных способностей.Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Кроссовый бег. Олимпийские игры древности и современности. Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Восстановительный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техники метания мяча на дальность. Метание мяча на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Эстафетный бег. | Техника безопасности на уроках л/атлетики.Повторение строевых упражнений по программе 4 кл.Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. История л/а.Знать и  соблюдать правила поведения и технику безопасности- раскрывать понятие «режим дня»- составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики.Рассказ об истории легкой атлетики.Стартовый разгон. Высокий старт 10-15м. Бег с ускорениями 30-40м. Развитие скоростных способностей.Упражнения на развитие гибкости, мышц спины и брюшного преcсаОбучение технике бега с высокого и низкого старта. Специальные беговые упражнения.Специальные прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей 30м. Бег 60 м. на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.Текущий контроль бега на 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований по легкой атлетике. Упражнения на развитие скоростной выносливости, бег 150-200м. 3 повторения. подготовка к бегу 300м. на результат.Бег 300м. на результат. Кросс 1000м.Изучение понятия выносливость, ее развитие и совершенствование. Упражнения на гибкость.Развитие скоростно-силовых качеств. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. . Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.Развитие скоростно-силовых качеств. Устранение ошибок в технике выполнения прыжка в длину с места.Проведение разминки, пробных прыжков, прыжок на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.Развитие выносливости. Равномерный бег мальчики 20мин, девочки до 15мин.Различные прыжковые упражнения и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кгМетание теннисного мяча с места, метание в коридор 5-6м. Бросок набивного мяча 2 кг. Двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх-вперед,Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. Ловля набивного мяча 2 кг. после броска партнера, после броска вверх после хлопка, после поворотом на 90градусов, после приседания. Ознакомление с техникой эстафетного бега, обучение передачи эстафетной палочки. Современное Олимпийское движение. Основы Олимпизма. |
|
| 2 гимнастика 14 часовИнструктаж по охране труда. История гимнастики. Строевые упражнения.Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки. Элементы релаксации и аутотренинга. Развитие гибкости Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Гимнастическая полоса препятствий. Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств.. | Кувырок вперед и назад. Строевые упражнения. Перестроения в 2, 4 шеренги. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. 2-3 кувырка вперед слитно. Сдача норматива: поднимание туловища (количество раз за 30 сек) Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Кувырок вперед и назад, «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках, перекаты. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие координационных способностей. Сдача норматива: подтягивания (девочки из упора лежа), количество раз. Подготовка к выполнению норматива ГТО. Ходьба по бревну прямо, боком приставными шагами, разворот на бревне. Равновесие на 1 ноге. Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по бревну, преодоление препятствий. Эстафеты и игры с помощью гимнастического оборудования. Используются упражнения на различные групп мышц (прыжки, броски набивного мяча, спрыгивания, запрыгивания, упражнения на мышцы пресса и спины, броски набивного мяча 2 кг), упражнения выполняются поочередно с промежутками отдыха 1,5-2 мин. |
| 3. Лыжная подготовка10 часовПравила поведения на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов. Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов Развитие выносливости. Обучение торможению плугом. Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъемы изученными способами. Развитие двигательных качеств. | Одежда, обувь лыжника, правила ухода за инвентарем. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Обучение технике одновременного бесшажного хода. Учет по технике попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой на склоне до 45˚. Упражнения на учебном склоне. Эстафеты. Учет в упражнениях на склоне - торможение плугом. Прохождение. дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности с применением изученных ходов и учетом рельефа местности. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,5 км. Соревнование 1км. |
| 4. Спортивные игры12 часовПионербол. Основы волейбола. Прием и передача мяча в волейболе. Овладение игрой в волейбол. Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча в баскетболе. Техника ведения мяча. Совершенствование техники забрасывания мяча в корзину. Спортивные игры. Футбол. Лапта. |  Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками, на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, то же через сетку. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и ускорением. Броски из различных положений без сопротивления защитника. |
| 5. Легкая атлетика16 часовРазвитие координационных способностей. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту на результат в виде соревнования. Прыжки в длину с места и с разбега. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростной выносливости. Понятие силы. Развитие силовых качеств. Преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Двигательный режим. Правила техники безопасности на воде. | Прыжок в высоту. Основы знаний. Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков, метания. Основы техники прыжков в высоту: способы, рекорды. Подбор разбега.Прыжки в высоту перешагиванием. Прыжки в длину с места – на результат. Развитие силовых способностей и прыгучести. Спринтерский бег. Бег со старта 15-20 метров Эстафеты встречные, с предметом, по кругу. Бег от 200 до 1000м без учета времени. Самоконтроль, показатели самочувствия. Перепрыгивания, подползания под препятствием, бег змейкой. Развитие скорости реакции – старты под команду из различных исходных положений. Сдача норматива: Подтягивания (девочки из положения лежа) на результат. Упражнения на развитие силовых качеств. |

**Тематическое планирование с указанием общего количества часов на изучение тем по классам.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование**  | **Содержание учебного предмета** |
| 1. Легкая атлетика 6 класс – 18 часовВводный инструктаж по охране труда. История л/а. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.Техника бега с высокого и низкого старта. Совершенствование скоростных способностей.Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Кроссовый бег. Олимпийские игры древности и современности. Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Восстановительный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание мяча на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Эстафетный бег. | Техника безопасности на уроках л/атлетики.Повторение строевых упражнений по программе 4 кл.Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта. Знать и  соблюдать правила поведения и технику безопасности- раскрывать понятие «режим дня»- составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики.Рассказ об истории легкой атлетики.Стартовый разгон. Высокий старт 10-15м. Бег с ускорениями 30-40м. Развитие скоростных способностей.Упражнения на развитие гибкости, мышц спины и брюшного преcсаОбучение технике бега с высокого и низкого старта. Специальные беговые упражнения.Специальные прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей 30м. Бег 60 м. на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.Текущий контроль бега на 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований по легкой атлетике. Упражнения на развитие скоростной выносливости, бег 150-200м. 3 повторения. подготовка к бегу 300м. на результат.Бег 300м. на результат. Кросс 1000м.Изучение понятия выносливость, ее развитие и совершенствование. Упражнения на гибкость.Развитие скоростно-силовых качеств. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. . Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.Развитие скоростно-силовых качеств. Устранение ошибок в технике выполнения прыжка в длину с места.Проведение разминки, пробных прыжков, прыжок на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.Развитие выносливости. Равномерный бег мальчики 20мин, девочки до 15мин.Различные прыжковые упражнения и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кгМетание теннисного мяча с места, метание в коридор 5-6м. Бросок набивного мяча 2 кг. Двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх-вперед,Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. Ловля набивного мяча 2 кг. после броска партнера, после броска вверх после хлопка, после поворотом на 90градусов, после приседания. Ознакомление с техникой эстафетного бега, обучение передачи эстафетной палочки. Современное Олимпийское движение. Основы Олимпизма. |
|
| 2 гимнастика 14 часовИнструктаж по охране труда. История гимнастики. Строевые упражнения.Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки. Элементы релаксации и аутотренинга. Развитие гибкости Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты. Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Комбинации на спортивных снарядах. Прыжки со скакалкой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Тест на гибкость. Опорные прыжки. Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.Гимнастическая полоса препятствий. Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств. Олимпийские игры. | Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.      Акробатические упражнения *(мальчики):* прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*      Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.      Упражнения на средней перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).      Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки)*      Упражнения специальной физической и технической подготовки. Сдача норматива: поднимание туловища (количество раз за 30 сек) Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Сдача норматива: подтягивания (девочки из виса лежа), количество раз. Подготовка к выполнению норматива ГТО. Кувырок вперед и назад, «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках, перекаты. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие координационных способностей. Сдача норматива: подтягивания (девочки из упора лежа), количество раз. Подготовка к выполнению норматива ГТО. Ходьба по бревну прямо, боком приставными шагами, разворот на бревне. Равновесие на 1 ноге. Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по бревну, преодоление препятствий. Ознакомление с техникой прыжка через гимнастического козла с гимнастического мостика. Эстафеты и игры с помощью гимнастического оборудования. Используются упражнения на различные группы мышц (прыжки, броски набивного мяча, спрыгивания, запрыгивания, упражнения на мышцы пресса и спины, броски набивного мяча 2 кг), упражнения выполняются поочередно с промежутками отдыха 0,5-1мин. 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. |
| 3. Лыжная подготовка6 часовПравила поведения на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов Развитие выносливости. Совершенствование техники учебных ходов. Развитие двигательных качеств. | Одежда, обувь лыжника, правила ухода за инвентарем. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Обучение технике одновременного бесшажного хода. Учет по технике попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой на склоне до 45˚. Упражнения на учебном склоне. Эстафеты. Учет в упражнениях на склоне - торможение плугом. Прохождение. дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности с применением изученных ходов и учетом рельефа местности. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,5 км. Соревнование 1км. |
| 4. Спортивные игры16 часовПионербол. Основы волейбола. Прием и передача мяча в волейболе. Овладение игрой в волейбол.Развитие координационных способностей. Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча в баскетболе. Совершенствование техникаи ведения мяча. Совершенствование техники забрасывания мяча в корзину. Спортивные игры. Футбол. Лапта. |  Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками, на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, то же через сетку. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и ускорением. Броски из различных положений без сопротивления защитника. |
| 5. Легкая атлетика16 часовРазвитие координационных способностей. Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту на результат в виде соревнования. Прыжки в длину с места и с разбега. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростной выносливости. Понятие силы. Развитие силовых качеств. Преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Двигательный режим. Правила техники безопасности на воде. | Прыжок в высоту. Основы знаний. Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков, метания. Основы техники прыжков в высоту: способы, рекорды. Подбор разбега.Прыжки в высоту перешагиванием. Прыжки в длину с места – на результат. Развитие силовых способностей и прыгучести. Спринтерский бег. Бег со старта 15-20 метров Эстафеты встречные, с предметом, по кругу. Бег от 200 до 1000м без учета времени. Самоконтроль, показатели самочувствия. Перепрыгивания, подползания под препятствием, бег змейкой. Развитие скорости реакции – старты под команду из различных исходных положений. Сдача норматива: Подтягивания (девочки из положения лежа) на результат. Упражнения на развитие силовых качеств. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью |

**Тематическое планирование с указанием общего количества часов на изучение тем по классам.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование**  | **Содержание учебного предмета** |
| 1. Легкая атлетика 7 класс – 18 часовВводный инструктаж по охране труда. Правила соревнований в л/а. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.Техника бега с высокого и низкого старта. Совершенствование скоростных способностей.Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Кроссовый бег. Олимпийские игры древности и современности. Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Восстановительный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание мяча на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Эстафетный бег. | Техника безопасности на уроках л/атлетики.Повторение строевых упражнений по программе 4 кл.Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. История л/а.Знать и  соблюдать правила поведения и технику безопасности- раскрывать понятие «режим дня»- составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики.Рассказ об истории легкой атлетики.Стартовый разгон. Высокий старт 10-15м. Бег с ускорениями 30-40м. Развитие скоростных способностей.Упражнения на развитие гибкости, мышц спины и брюшного преcсаОбучение технике бега с высокого и низкого старта. Специальные беговые упражнения.Специальные прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей 30м. Бег 60 м. на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.Текущий контроль бега на 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований по легкой атлетике. Упражнения на развитие скоростной выносливости, бег 150-200м. 3 повторения. подготовка к бегу 300м. на результат.Бег 300м. на результат. Кросс 1000м.Изучение понятия выносливость, ее развитие и совершенствование. Упражнения на гибкость.Развитие скоростно-силовых качеств. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. . Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.Развитие скоростно-силовых качеств. Устранение ошибок в технике выполнения прыжка в длину с места.Проведение разминки, пробных прыжков, прыжок на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.Развитие выносливости. Равномерный бег мальчики 20мин, девочки до 15мин.Различные прыжковые упражнения и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кгМетание теннисного мяча с места, метание в коридор 5-6м. Бросок набивного мяча 2 кг. Двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх-вперед,Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. Ловля набивного мяча 2 кг. после броска партнера, после броска вверх после хлопка, после поворотом на 90градусов, после приседания. Ознакомление с техникой эстафетного бега, обучение передачи эстафетной палочки. Современное Олимпийское движение. Основы Олимпизма. |
|
| 2 гимнастика 14 часовИнструктаж по охране труда. История гимнастики. Строевые упражнения.Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки. Элементы релаксации и аутотренинга. Развитие гибкости Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. Тест на гибкость. Опорные прыжки. Подтягивания в висе. Гимнастическая полоса препятствий. Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств. | Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».      Акробатическая комбинация *(мальчики):* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.      Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.      Опорный прыжок через гимнастического козла *(мальчики).*            Упражнения на гимнастическом бревне *(девочки):* из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.      Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног *(мальчики);* упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись *(мальчики),* вис с завесом в кольца *(девочки).*      Упражнения специальной физической и технической подготовки.Сдача норматива: поднимание туловища (количество раз за 30 сек) Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Сдача норматива: подтягивания (девочки из упора лежа), количество раз. Подготовка к выполнению норматива ГТО. Тест на гибкость – наклон вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению норматива ГТО. Эстафеты и игры с помощью гимнастического оборудования. Используются упражнения на различные групп мышц (прыжки, броски набивного мяча, спрыгивания, запрыгивания, упражнения на мышцы пресса и спины, броски набивного мяча 2 кг), упражнения выполняются поочередно с промежутками отдыха 1,5-2 мин. |
| 3. Лыжная подготовка6 часовПравила поведения на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов Развитие выносливости. Совершенствование техники учебных ходов. Развитие двигательных качеств. | Одежда, обувь лыжника, правила ухода за инвентарем. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Обучение технике одновременного бесшажного хода. Учет по технике попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой на склоне до 45˚. Упражнения на учебном склоне. Эстафеты. Учет в упражнениях на склоне - торможение плугом. Прохождение. дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности с применением изученных ходов и учетом рельефа местности. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,5 км. Соревнование 1км. |
| 4. Спортивные игры16 часовПионербол. Основы волейбола. Прием и передача мяча в волейболе. Овладение игрой в волейбол. Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча в баскетболе. Техника ведения мяча. Совершенствование техники забрасывания мяча в корзину. Спортивные игры. Футбол. Лапта. |  Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками, на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, то же через сетку. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и ускорением. Броски из различных положений без сопротивления защитника. |
| 5. Легкая атлетика16 часовРазвитие координационных способностей. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту на результат в виде соревнования. Прыжки в длину с места и с разбега. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростной выносливости. Понятие силы. Развитие силовых качеств. Преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Двигательный режим. Правила техники безопасности на воде. | Прыжок в высоту. Основы знаний. Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков, метания. Основы техники прыжков в высоту: способы, рекорды. Подбор разбега.Прыжки в высоту перешагиванием. Прыжки в длину с места – на результат. Развитие силовых способностей и прыгучести. Спринтерский бег. Бег со старта 15-20 метров Эстафеты встречные, с предметом, по кругу. Бег от 200 до 1000м без учета времени. Самоконтроль, показатели самочувствия. Перепрыгивания, подползания под препятствием, бег змейкой. Развитие скорости реакции – старты под команду из различных исходных положений. Сдача норматива: Подтягивания (девочки из положения лежа) на результат. Упражнения на развитие силовых качеств. |

**Тематическое планирование с указанием общего количества часов на изучение тем по классам.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование**  | **Содержание учебного предмета** |
| 1. Легкая атлетика 8 класс – 18 часовВводный инструктаж по охране труда. Основы знаний о физической культуре. Спринтерский бег. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Изучение понятий: двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.Совершенствование скоростных способностей. Специфика бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тройной прыжок. Толкание ядра. Длительный бег. Развитие выносливости. Бег 1500 -2000 метров на время. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Восстановительный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча, развитие выносливости. Круговая тренировка.  | Физическая культура и ее значение в формирование ЗОЖ современного человека.Влияние физических упражнений на основные показатели организма*.*Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения.Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника бега с высокого и низкого старта.Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта. СБУ.Бег с ускорением 70-80 м. Финиширование. Бег по повороту. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Бег 150- мальчики, 100 м- девочки. Бег 60 м. на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований по легкой атлетике. Упражнения на развитие скоростной выносливости, бег 150-200м. 3 повторения. подготовка к бегу 300м. на результат. Изучение особенностей разминки, подготовки систем организма к физической нагрузки. Изучение техники тройного прыжка с разбега, толкания ядра. Бег 300м.на время. Восстановительный бег. Специальные упражнения для метания и бега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. Устранение ошибок в технике выполнения прыжка в длину с разбега. прыжок на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Развитие скоростной выносливости. Бег мальчики2х600м, девочки 2х400м. Равномерный бег мальчики 20мин, девочки до 15мин. Бег 1000 метров без учета времени. Различные прыжковые упражнения и многоскоки. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Совершенствование техники метания мяча. Метание теннисного мяча с места, метание в коридор 5-6м. Развитие выносливости 6 -минутный бег, эстафеты.  |
|
| 2 гимнастика 14 часовОсновы знаний по гимнастике. Инструктаж по охране труда. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад Акробатические комбинации Развитие гибкости. Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты. Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами. Опорные прыжки. Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств. |  Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев *(юноши).* Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° *(юноши).*      Гимнастическая комбинация на перекладине *(юноши):* из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.      Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне *(девушки):* с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.      Опорный прыжок через гимнастического коня *(юноши).*      Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*Сдача норматива: поднимание туловища (количество раз за 30 сек) Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Сдача норматива: подтягивания (девочки из упора лежа), количество раз. Подготовка к выполнению норматива ГТО. Эстафеты и игры с помощью гимнастического оборудования. Используются упражнения на различные групп мышц (прыжки, броски набивного мяча, спрыгивания, запрыгивания, упражнения на мышцы пресса и спины, броски набивного мяча 2 кг), упражнения выполняются поочередно с промежутками отдыха 0,5-1 мин. |
| 3. Лыжная подготовка6часовПравила поведения на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов Развитие выносливости. Совершенствование техники учебных ходов. Развитие двигательных качеств. | Одежда, обувь лыжника, правила ухода за инвентарем. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Обучение технике одновременного бесшажного хода. Учет по технике попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой на склоне до 45˚. Упражнения на учебном склоне. Эстафеты. Учет в упражнениях на склоне - торможение плугом. Прохождение. дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности с применением изученных ходов и учетом рельефа местности. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,5 км. Соревнование 1км. |
| 4. Спортивные игры12 часовПионербол. Основы волейбола. Прием и передача мяча в волейболе. Овладение игрой в волейбол. Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча в баскетболе. Техника ведения мяча. Совершенствование техники забрасывания мяча в корзину. Спортивные игры. Футбол. Лапта. |  Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками, на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, то же через сетку. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и ускорением. Броски из различных положений без сопротивления защитника. |
| 5. Легкая атлетика16 часовРазвитие координационных способностей. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту на результат в виде соревнования. Прыжки в длину с места и с разбега. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростной выносливости. Понятие силы. Развитие силовых качеств. Преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Двигательный режим. Правила техники безопасности на воде. | Прыжок в высоту. Основы знаний. Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков, метания. Основы техники прыжков в высоту: способы, рекорды. Подбор разбега.Прыжки в высоту перешагиванием. Прыжки в длину с места – на результат. Развитие силовых способностей и прыгучести. Спринтерский бег. Бег со старта 15-20 метров Эстафеты встречные, с предметом, по кругу. Бег от 200 до 1000м без учета времени. Самоконтроль, показатели самочувствия. Перепрыгивания, подползания под препятствием, бег змейкой. Развитие скорости реакции – старты под команду из различных исходных положений. Сдача норматива: Подтягивания (девочки из положения лежа) на результат. Упражнения на развитие силовых качеств. |

**Тематическое планирование с указанием общего количества часов на изучение тем по классам.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование**  | **Содержание учебного предмета** |
| 1. Легкая атлетика 9 класс – 18 часовВводный инструктаж по охране труда. Основы знаний о физической культуре. Спринтерский бег. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Повторение понятий: двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.Совершенствование скоростных способностей.. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. История Отечественного спорта.Прыжок в длину с места. Бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.Длительный бег. Развитие выносливости. Бег 1500 -2000 метров на время. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Бег по пересечённой местности. Развитие скоростно-силовых способностей.  | Физическая культура и ее значение в формирование ЗОЖ современного человека.Влияние физических упражнений на основные показатели организма*.*Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения.Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника бега с высокого и низкого старта.Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта. СБУ.Бег с ускорением 70-80 м. Финиширование. Бег по повороту. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Бег 150- мальчики, 100 м- девочки. Бег 60 м. на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований по легкой атлетике. Упражнения на развитие скоростной выносливости, бег 150-200м. 3 повторения. подготовка к бегу 300м. на результат. Изучение особенностей разминки, подготовки систем организма к физической нагрузки. Бег 300м.на время. Восстановительный бег. Специальные упражнения для метания и бега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. Устранение ошибок в технике выполнения прыжка в длину с разбега. прыжок на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Развитие скоростной выносливости. Бег мальчики2х600м, девочки 2х400м. Равномерный бег мальчики 20мин, девочки до 15мин. Бег 1000 метров без учета времени. Различные прыжковые упражнения и многоскоки. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Совершенствование техники метания мяча. Метание теннисного мяча с места, метание в коридор 5-6м. Развитие выносливости 6 -минутный бег, эстафеты.  |
|
| 2 гимнастика 14 часовИнструктаж по охране труда. История гимнастики. Упражнения на перекладинеАкробатические упражнения и комбинации. Кувырки. Элементы релаксации и аутотренинга. Развитие гибкости Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами. Совершенствование опорных прыжков. Круговая тренировка. | Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.      Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.      Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.            Упражнения общей физической подготовки. развитие силовых способностей. Упражнения в висах. Подтягивания в висе. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. 2-3 кувырка вперед слитно. Сдача норматива: поднимание туловища (количество раз за 30 сек) Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Кувырок вперед и назад, «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках, перекаты. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие координационных способностей. Сдача норматива: подтягивания (девочки из упора лежа), количество раз. Подготовка к выполнению норматива ГТО. Ходьба по бревну прямо, боком приставными шагами, разворот на бревне. Равновесие на 1 ноге. Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по бревну, преодоление препятствий. Эстафеты и игры с помощью гимнастического оборудования. Используются упражнения на различные группы мышц (прыжки, броски набивного мяча, спрыгивания, запрыгивания, упражнения на мышцы пресса и спины, броски набивного мяча 2 кг), упражнения выполняются поочередно с промежутками отдыха 0,5-1 мин. |
| 3. Лыжная подготовка6часовПравила поведения на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов Развитие выносливости. Совершенствование техники учебных ходов. Развитие двигательных качеств. | Одежда, обувь лыжника, правила ухода за инвентарем. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Обучение технике одновременного бесшажного хода. Учет по технике попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой на склоне до 45˚. Упражнения на учебном склоне. Эстафеты. Учет в упражнениях на склоне - торможение плугом. Прохождение. дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности с применением изученных ходов и учетом рельефа местности. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,5 км. Соревнование 1км. |
| 4. Спортивные игры12 часовПионербол. Основы волейбола. Прием и передача мяча в волейболе. Овладение игрой в волейбол. Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча в баскетболе. Техника ведения мяча. Совершенствование техники забрасывания мяча в корзину. Спортивные игры. Футбол. Лапта. |  Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками, на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, то же через сетку. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и ускорением. Броски из различных положений без сопротивления защитника. |
| 5. Легкая атлетика16 часовРазвитие координационных способностей. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту на результат в виде соревнования. Прыжки в длину с места и с разбега. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростной выносливости. Понятие силы. Развитие силовых качеств. Преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Двигательный режим. Правила техники безопасности на воде. | Прыжок в высоту. Основы знаний. Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков, метания. Основы техники прыжков в высоту: способы, рекорды. Подбор разбега.Прыжки в высоту перешагиванием. Прыжки в длину с места – на результат. Развитие силовых способностей и прыгучести. Спринтерский бег. Бег со старта 15-20 метров Эстафеты встречные, с предметом, по кругу. Бег от 200 до 1000м без учета времени. Самоконтроль, показатели самочувствия. Перепрыгивания, подползания под препятствием, бег змейкой. Развитие скорости реакции – старты под команду из различных исходных положений. Сдача норматива: Подтягивания (девочки из положения лежа) на результат. Упражнения на развитие силовых качеств. |