**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 часов  Вводный 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 преcса  Обучение 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 кг  Метание 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 часов  Инструктаж 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 подготовка  10 часов  Правила 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 игры  12 часов  Пионербол. 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 атлетика  16 часов  Развитие 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 часов  Вводный 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 преcса  Обучение 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 кг  Метание 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 часов  Инструктаж 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 подготовка  6 часов  Правила 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 игры  16 часов  Пионербол. 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 атлетика  16 часов  Развитие 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 часов  Вводный 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 преcса  Обучение 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 кг  Метание 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 часов  Инструктаж 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 подготовка  6 часов  Правила 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 игры  16 часов  Пионербол. 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 атлетика  16 часов  Развитие 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 часов  Вводный 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 часов  Основы 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 подготовка  6часов  Правила 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 игры  12 часов  Пионербол. 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 атлетика  16 часов  Развитие 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 часов  Вводный 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 часов  Инструктаж по охране труда. История гимнастики. Упражнения на перекладине  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. 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 подготовка  6часов  Правила 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 игры  12 часов  Пионербол. 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 атлетика  16 часов  Развитие 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. |