Приложение к
Основной образовательной программе
МКОУ «Варгашинская средняя школа №1»
основного общего образования
рассмотренной на педагогическом совете протокол № 1 от 30.08.2018г
утвержденной приказом директора от 31.08.2018г №168-ОД

Физическая культура

(5-9 класс)

1.Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура»

В результате изучения курса Физическая культура 5 класса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёх шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;

- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере мета предметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В результате изучения курса Физическая культура 6 класса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- понимать роль и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- проводить, организовывать мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- овладеть системой знаний по истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- определять тренирующее воздействие на организм занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,
- уметь использовать основы технических действий в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать и объективно соотносить с общепринятыми нормами и нормативами показатели своего физического развития;
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;

- бегать в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- проплывать 50 м;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- Выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

<u>в сфере мета предметных результатов:</u>

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности,
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение;
- понимать роль здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

<u>в сфере личностных результатов</u>

- знать о особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями;
- проводить и организовывать занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлять индивидуальные занятия в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью;
- уметь сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- выполнять учебный проект.

в сфере мета предметных результатов

- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- анализировать сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

в сфере личностных результатов

- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- формировать портфолио учебных достижений.

- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- организовывать самостоятельные систематические занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

В результате изучения курса Физическая культура 7 класса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- овладеть системой знаний о режиме дня и его основном содержании.
- проводить гимнастику для глаз и, включать ее в режим учебного дня и учебной недели;
- отбирать комплексы корригирующей физической культуры и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий;
- организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за динамикой развития своих основных физических качеств; измерять резервы организма с помощью функциональных проб и определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации;
- использовать закаливающие процедуры, банные процедуры для профилактики заболеваний.

в сфере мета предметных результатов:

- планировать пути достижения целей осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

<u>в сфере личностных результатов</u>

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
- выполнять после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки);
- выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

***<u>Получат возможность научиться</u>*:**

<u>в сфере предметных результатов</u>

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) способностей и вести дневник самонаблюдения;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видом спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

В результате изучения курса Физическая культура 8 класса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

<u>в сфере мета предметных результатов:</u>

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

<u>в сфере личностных результатов</u>

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3

шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видом спорта;
- вести дневник самонаблюдений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

***<u>Получат возможность научиться</u>*:**

<u>в сфере предметных результатов</u>

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учѐтом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации

совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и

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

- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики,

использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

<u>в сфере мета предметных результатов</u>

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить еѐ до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

<u>в сфере личностных результатов</u>

- узнать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- проявлять способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нѐмвзаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

В результате изучения курса Физическая культура 9 класса учащиеся

<u>Научатся:</u>

<u>в сфере предметных результатов</u>

- проводить комплексы адаптивной физической культуре и профессионально-прикладной физической подготовке;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы обшеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- организовывать занятия с учетом знаний о возрастных особенностей организма и физической подготовленности;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;
- применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;
- выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма и физическую подготовленность;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;

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

<u>в сфере мета предметных результатов:</u>

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности;
- организовывать и проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение.

<u>в сфере личностных результатов</u>

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также

обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видом спорта;
- Вести дневник самонаблюдений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

***<u>Получат возможность научиться</u>*:**

<u>в сфере предметных результатов</u>

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной

и лечебной) с учѐтом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- выполнять проект;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации

совместных занятий физическими упражнениями, уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

<u>в сфере мета предметных результатов</u>

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить еѐ до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

<u>в сфере личностных результатов</u>

- узнать историю физической культуры своего народа: Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г

как части наследия народов России, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;

- проявлять способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нѐмвзаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

2.Содержание учебного предмета.

Физическая культура как область знаний

<u>История и современное развитие физической культуры.</u>

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движения в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия). *Физическое развитие человека.*

Физическая подготовка и еѐ связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и еѐ основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</u>

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

<u>Физическое совершенствование</u>

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазанное, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

Физическая культура для 5-9 классов

5класс			
№	раздел	Количество часов	**тема урока**
	Знания о физической культуре.	1час	**Физическая культура человека**
1			1.Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика.
	Легкая атлетика	**14 часов**	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность**
2			1.Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт.
3			2.Бег на короткую дистанцию. Низкий старт. Выдающиеся спортсмены
4			3.Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность
5			4.Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат. Бег на длинную

			дистанцию. ГТО.
6			5.Метание мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию
7			6.Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения
8			7.Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения .
9			8.Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения Тестирование уровня физической подготовленности
10			9.Тестирование уровня физической подготовленности
11			10.Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов .КУ –прыжки через скакалку за 1 мин. ГТО.
12			11.Совершенствование прыжка в длину в с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.
13			12.КУ - техника разбега в прыжках в длину . Эстафета с палочками.
14			13. Бег 1500 м . Совершенствование передачи эстафетной палочки . ГТО
15			14. ОФП Эстафетный бег в спорт/зале (встречная эстафета).
	Способы двигательной деятельности	1час	**Оценка эффективности занятий физической культурой**
16			1. Самонаблюдение и самоконтроль
	Баскетбол.	11часов	
17			1.Техника безопасности по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди. .
18			2.Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.
19			3.Передача одной рукой от плеча на месте и в движений. Совершенствование техники ведения мяча.
20			4.КУ- техника ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча.
21			5.КУ- техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.
22			6.Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.
23			7.Совершенствование техники бросков в кольцо. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
24			8.Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты
25			9.Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
26			10.Ведение мяча. Броски. Учебная игра. Тактика игры.
27			11.ОФП работа в парах с мячами
	Знания о физической культуре. Страницы истории. Познай себя	1час	
28			1.Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и

			олимпийского движения. Физическая культура (понятия)
	Гимнастика с прикладными основами	20 часов	
29			1.Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.
30			2.Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы
31			3.Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы
32			4.ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Силовые способности Развитие гибкости.
33			5.ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.
34			6.ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.
35			7.КУ-стойка на лопатках(д),стойка на голове с согнутыми ногами(м)
36			8.ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.
37			9.ОРУ. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.
38			10.ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей
39			11.ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей
40			12.ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей
41			13.КУ- Акробатические упражнения.
42			14.Урок-соревнование. ГТО.
43			15.Организаторские умения.
44			16.Прикладно-ориентированнная подготовка. Олимпийский урок. ГТО.
45			17.Урок- соревнование
46			18.Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры. ОФП
47			19.Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для нарушений профилактики зрения.
48			20.Комплексы упражнений для развития гибкости
49	**Способы двигательной деятельности. Организация и проведение занятий физической культурой**	1час	1Выбор упражнений и составление инд. комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз
	Лыжная	16часов	

	подготовка		
50	волейбол	6часов	1.Техника безопасности. Характеристика вида спорта
51	ОФП	6часов	2.Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов
52			3.Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения. (волейбол)
53			4.Техника лыжных ходов
54			5.Техника лыжных ходов
55			6.Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности (волейбол)
56			7.Техника лыжных ходов .Попеременный двушажный ход.
57			8.Техника лыжных ходов. Попеременный двушажный ход.
58			9.Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости (волейбол)
59			10Техника лыжных ходов .Одновременный бесшажный ход
60			11.Техника лыжных ходов. Корректировка хода
61			12.Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук. (волейбол)
62			13.Техника лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход
63			14.Техника лыжных ходов. Корректировка хода
64			15.Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног. (волейбол)
65			16.Техника лыжных ходов. Торможение «плугом»
66			17.Техника лыжных ходов. Подъём «полу ёлочкой»
67			18.Передвижение игрока.
68			19.Техника лыжных ходов. Повороты переступанием
69			20.Техника лыжных ходов. Корректировка переступания.
70			21.Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам. (волейбол)
71			22.Техника лыжных ходов. Попеременный двушажный ход
72			23. Передвижение на лыжах 1км. ГТО.
73			.24. Знания зимних видов спорта Закаливания .ОФП
74			25.Подача мяча. Игра по упрощенным правилам
75			.26. Организаторские умения .Олимпийский урок .ОФП
76			27.Физическое развитие человека .ОФП
77			28.Комплексы упражнения для развития координации движений. Олимпийский урок
78	**Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий физической**	3часа	1.Физкультурно-оздоровительная деятельность

	культурой		
79			2.Выбор упражнений и составление инд комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз
80			3.Комплексы упражнения для развития координации движений .Олимпийский урок
81	**Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой**	1час	1.Самонаблюдение и самоконтроль
	Легкая атлетика	12часов	
82			1.Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах
83			2.Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей
84			3.Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения
85			4.Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения
86			5.Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей
87			6.Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения
88			7.Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Организаторские умения
89			8.Развитие выносливости. Тестирование. Организаторские умения ГТО.
90			9.Организаторские умения Тестирование. ГТО
91			10.Организаторские умения. Тестирование.
92			11.Организаторские умения. Тестирование. ГТО
93			12.Прикладные виды упражнений в легкой атлетики
94	**Способы двигательной деятельность. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**	1час	1.Физическая нагрузка. Олимпийский урок
	футбол	4часа	
95			1.М-ф. Стойка и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной

			вперед, приставными и с крестными шагами в сторону.
96			2.М –Ф. Ведение мяча, отбор мяча. Ведение мяча с изменением направления.
97			3.М-Ф Передача мяча с места. Обманные движение без мяча
98			4.М-Ф Ведение мяча ,отбор мяча .Ведение мяча с изменением направления.
	Физическое совершенствование	4 часа	
99			1.ОФП равномерный бег 6-минут.
100			2.ОФП Эстафетный бег в спот/зале(встречная эстафета)
101			3.ОФП Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.
102			4.ОФП Прыжки со скакалкой (30 сек) в максимальном темпе. Подвижные игры по желанию детей. Итог года. Д/З на каникулы.

6 класс

№	раздел	Количество часов	**тема урока**
	Знания о физической культуре.	1час	**Физическая культура человека**
1			1.Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика.
	Легкая атлетика	**14 часов**	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность 2-10 урок**
2			1.Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт.
3			2.Бег на короткую дистанцию. Низкий старт. Выдающиеся спортсмены
4			3.Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность
5			4.Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат. Бег на длинную дистанцию. ГТО.
6			5.Метание мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию
7			6.Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения
8			7.Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения .
9			8.Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские

			умения Тестирование уровня физической подготовленности
10			9.Тестирование уровня физической подготовленности
11			10.Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов .КУ –прыжки через скакалку за 1 мин. ГТО.
12			11.Совершенствование прыжка в длину в с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.
13			12.КУ - техника разбега в прыжках в длину . Эстафета с палочками.
14			13. Бег 1500 м . Совершенствование передачи эстафетной палочки . ГТО
15			14. ОФП Эстафетный бег в спорт/зале (встречная эстафета).
16	**Способы двигательной деятельности**	1час	1. Самонаблюдение и самоконтроль
	Баскетбол.	11часов	
17			1.Техника безопасности по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди. .
18			2.Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.
19			3.Передача одной рукой от плеча на месте и в движений. Совершенствование техники ведения мяча.
20			4.КУ- техника ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча.
21			5.КУ- техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.
22			6.Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.
23			7.Совершенствование техники бросков в кольцо. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
24			8.Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты
25			9.Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
26			10.Ведение мяча. Броски. Учебная игра. Тактика игры.
27			11.ОФП работа в парах с мячами
28	**Знания о физической культуре. Страницы истории. Познай себя**	1час	1.Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия)
	Гимнастика с прикладными основами	20 часов	**)**
29			1.Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.
30			2.Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы
31			3.Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы
32			4.ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Силовые способности Развитие гибкости.
33			5.ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.

34			6.ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.
35			7.КУ-стойка на лопатках(д),стойка на голове с согнутыми ногами(м)
36			8.ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.
37			9.ОРУ. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.
38			10.ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей
39			11.ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей
40			12.ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей
41			13.КУ- Акробатические упражнения.
42			14.Урок-соревнование. ГТО.
43			15.Организаторские умения.
44			16.Прикладно-ориентированнная подготовка. Олимпийский урок. ГТО.
45			17.Урок- соревнование
46			18.Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры. ОФП
47			19.Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для нарушений профилактики зрения.
48			20.Комплексы упражнений для развития гибкости
49	**Способы двигательной деятельности. Организация и проведение занятий физической культурой**	1час	1Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УУГ, физкультминуток..
	Лыжная подготовка	16часов	
50	волейбол	6часов	1.Техника безопасности. Основные правила соревнований .История лыжного спорта.
51	ОФП	6часов	2.Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов
52			3.Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения. (волейбол)
53			4.Одновременный двушажный и одновременный бесшажный ходы.
54			5.Подъем « елочкой». Торможение и поворот упором.
55			6.Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности (волейбол)
56			7.Техника лыжных ходов .Попеременный двушажный ход.
57			8.Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 3км.
58			9.Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости (волейбол)
59			10.Одновременный бесшажный ход. Игра «Остановка рывком». Виды лыжного спорта.
60			11.Попеременный двушажный ход. Корректировка хода
61			12.Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук.

			(волейбол)
62			13. Одновременный бесшажный ход. Игра «Эстафета с передачей палок».
63			14.Подъем «полу елочкой». Торможение «плугом». Корректировка хода
64			15.Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног. (волейбол)
65			16прохождение дистанции 3,5 км. Торможение «плугом»
66			17.Техника лыжных ходов. Подъём «полу ёлочкой»
67			18.Передвижение игрока.
68			19.Техника лыжных ходов. Повороты переступанием
69			20.Техника лыжных ходов. Корректировка переступания.
70			21.Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам. (волейбол)
71			22.Техника лыжных ходов. Попеременный двушажный ход
72			23. Передвижение на лыжах 3км. ГТО.
73			.24. Знания зимних видов спорта Закаливания .ОФП
74			25.Подача мяча. Игра по упрощенным правилам
75			.26. Организаторские умения .Олимпийский урок .ОФП
76			27.Физическое развитие человека. ОФП
77			28.Комплексы упражнения для развития координационных движений. Олимпийский урок
	Физическое совершенство вание	3часа	
78			1.Физкультурно-оздоровительная деятельность
79			2.Выбор упражнений и составление инд. комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз
80			3.Комплексы упражнения для развития координации движений .Олимпийский урок
	Способы двигательной деятельности. Оценка эффективност и занятий физической культуры	1час	
81			1.Самонаблюдение и самоконтроль
	Легкая атлетика	12часо в	
82			1.Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Первая помощь при травмах
83			2.Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей
84			3.Прыжки в длину с7-9 шагов разбега Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения
85			4.Прыжки в длину с7-9 шагов разбега Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения
86			5.Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей
87			6. Скоростной бег до 50м. Метание малого мяча на дальность.

			Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения
88			7. бег на результат 60м. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Организаторские умения
89			8.Бег в равномерном темпе до 15 минут. Тестирование. Организаторские умения ГТО.
90			9.Бег на 1200м. Тестирование. ГТО
91			10.Организаторские умения. Тестирование.
92			11.Организаторские умения. Тестирование. ГТО
93			12.Прикладные виды упражнений в легкой атлетики
94	**Способы двигательной деятельность. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**	1час	1.Физическая нагрузка. Олимпийский урок
	футбол	4часа	
95			1.М-ф. Стойка и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными шагами в сторону.
96			2.М –Ф. Ведение мяча, отбор мяча. Ведение мяча с изменением направления.
97			3.М-Ф Передача мяча с места. Обманные движение без мяча
98			4.М-Ф Ведение мяча ,отбор мяча .Ведение мяча с изменением направления.
	Физическое совершенствование	4 часа	
99			1.ОФП равномерный бег 6-минут.
100			2.ОФП Эстафетный бег в спот/зале(встречная эстафета)
101			3.ОФП Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.
102			4.ОФП Прыжки со скакалкой (30 сек) в максимальном темпе. Подвижные игры по желанию детей. Итог года. Д/З на каникулы.

7 класс.

№	раздел	Количество часов	**Тема урока**
	Легкая атлетика	15 часов	
1			1.Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт.
2			2. Стартовый разгон
3			3.Бег на короткие дистанции
4			4.Бег 30 метров
5			5.Бег 60 метров ГТО.

6			6.Бег 2000 метров ГТО
7			7.Кросс 1000 м. Развитие выносливости.
8			8.Прыжок в длину с места Нормы ГТО
9			9.Бег на средние дистанции
10			10.Метание малого мяча
11			11.Закрепление метания малого мяча
12			12.Совершенствование метание малого мяча. Нормы ГТО.
13			13.Бег 1500 метров
14			14.Бег 1000 метров. Общая физическая подготовка на развитие выносливости.
15			15.Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.
	Спортивные игры баскетбол.	12часов	**Тема урока.**
16			1.Стойка и передвижения игрока
17			2.Ведение мяча на месте.
18			3.Ведение мяча в движении
19			4. Стойки и повороты Передача мяча на месте
20			5.ОФП Эстафетный бег в спортивном зале (встречная эстафета)
21			6. Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте
22			7.Броски мяча одной и двумя руками
23			8. Ведение мяча с изменением скорости и направления
24			9. ФОП работа в парах с мячом. Самоконтроль и самонаблюдение.
25			10. Броски мяча в кольцо после ведения с изменением направления движения.
26			11.Учебно-тренировочная игра в баскетбол
27			12. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.
	Гимнастика с основами акробатики	18часов	**Тема урока**
28			1 Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
29			2. Акробатика. Кувырок вперед
30			3. Кувырок вперед и назад Стойка на лопатках
31			4. Акробатические соединения
32			5. Акробатические соединения из 4-5 элементов
33			6.Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).
34			7.Подтягивание в висе.
35			8.Подтягивание в висе лежа – дев. Поднимание прямых ног в висе - мал. Наклон вперед из положения стоя. Нормы ГТО.
36			9.Мост из положения лежа и стоя
37			10.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях
38			11.Упражнения на бревне.
39			12.Лазание по канату в два приема

40			13.Закрепление лазания по канату Опорный прыжок, строевые упражнения
41			14.Опорный прыжок, строевые упражнения
42			15. Прыжки со скакалкой
43			16.Гимнастическая полоса препятствий
44			17.ФОП работа в парах с мячом. Самоконтроль и самонаблюдение
45			18.Гимнастическая полоса препятствий
	Спорт игры футбол	3 часа.	**Тема урока.**
46			1. Удары по мячу и остановки мяча
47			2.Учебно-тренировочная игра
48			3.Учебно-тренировочная игра
	Лыжная подготовка	18часов.	**Тема урока**
49			1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг
50			2.Одновременный двушажный ход
51			3.Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег
52			4.Попеременный двушажный ход
53			5.Повороты переступанием. Соревнования на дистанцию 1 км.
54			6.Спуски и подъемы
55			7.Подъем «полу елочкой»
56			8.Торможение «плугом» . .Лыжные гонки 1 - 2км.
57			9.Закрепление одновременного бесшажного хода
58			10.Прохождение дистанции 2 -2,5км
59			11.Закрепление попеременного двушажного хода
60			12.Подъем «елочкой»
61			13.Спуски в средней стойке
62			14.Круговая эстафета
63			15.Лыжная эстафета.
64			16.Переход с попеременного хода на одновременный ход
65			17.Переход с одновременного хода на попеременный ход
66			18.Прохождение дистанции 3 км. Нормы ГТО.
	Спорт игры футбол	6часов	Тема урока
67			1 Ведение мяча по прямой линии с изменением направления движения
68			2. Стойка игрока, перемещения в стойке
69			3.Удары по мячу и остановки мяча Удары по воротам
70			4.Игра в футбол
71			5.Игра в футбол
72			6.Игра в футбол.
	Спорт игры волейбол	11часов	**Тема урока.**
73			1.Основы волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.
74			2.Верхняя передача мяча
75			3.Нижняя прямая подача мяча
76			4.Закрепление верхней передачи мяча
77			5.Совершенствование верхней передачи мяча
78			6.Верхняя передача мяча
79			7.Закрепление нижней прямой подачи

80			8.Нижняя прямая подача
81			9.Учебно-тренировочная игра
82			10.Учебно-тренировочная игра
83			11.Учебно-тренировочная игра
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	19часов	**Тема урока.**
84			1.Прыжки в высоту способом «перешагивание»
85			2.Прыжки в высоту5-9 беговых шагов
86			3.Прыжки в высоту
87			4.Совершенствование прыжков в высоту
88			5..Совершенствование прыжков в высоту
89			6.Высокий старт
90			7.Стартовый разгон
91			8.Прыжки в длину с места
92			9.Челночный бег 3х10м
93			10.Бег на 30м
94			11.Бег 60 метров
95			12.Бег 500 метров
96			13.Бег 1500 метров
97			14.Бег на короткие дистанции, эстафетный бег.
98			15.Кроссовая подготовка 1 км.
99			16.Метание малого мяча
100			17.Метание малого мяча на дальность
101			18.Кроссовая подготовка
102			19 Итоговый урок .Подвижные игры .

8 класс

№	**Раздел**	**Количество часов**	**Тема урока**
1	**Легкая атлетика**	**13часов**	1.Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Низкие старты.
2			2.Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег.
3			3.Кроссовая подготовка. Техника бега по виражу.

4			4.Бег 60м. с низкого старта. Возрастные особенности организма.
5			5. Техника бега на средние дистанции. Тест ГТО.
6			6.Подводящие упражнения для метания мяча. Прыжок в длину с разбега.
7			7.Прыжки в длину с разбега на дальность.
8			8. Техника метание мяча 150г. на дальность.
9			9.Метание мяча на дальность.
10			10.Бег 2000м. на время. Опорно-двигательный аппарат.
11			11.Тестирование физической подготовленности. ГТО.
12			12. Тестирование физической подготовленности. ГТО.
13			13. Тестирование физической подготовленности. ГТО.
	Спорт Игры б/б	**14 часов**	**Тема урока.**
14			1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Ведение мяча.
15			2.Технические приемы игры в баскетбол.
16			3. Технические приемы игры в баскетбол. Передача мяча в парах.
17			4. Технические приемы игры в баскетбол. Ведение мяча с броском по кольцу.
18			5. Технические приемы игры в баскетбол. Броски по кольцу в прыжке.
19			6.Совершенствование изученных приемов в двусторонней игре. Передача мяча в парах при движении вперед.
20			7. Технические и тактические действия в защите и в нападении. Штрафной бросок.
21			8. Технические и тактические действия в защите и в нападении. Бросок мяча по кольцу с бокового разбега.
22			9. Технические и тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра.
23			10. Технические и тактические действия в защите и в нападении. Эстафеты с элементами баскетбола.
24			11. Технические и тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра 4х4.

25			12. Технические и тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра 5х5.
26			13. . Технические и тактические действия в защите и в нападении.
27			14. Технические и тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра 5х5.
	Гимнастика с основами единоборств	**21 час.**	**Тема урока.**
28			1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Акробатика.
29			2.Кувырок вперед. Роль психических процессов в обучении.
30			3.Упражнение со скакалкой.
31			4.Кувырок назад. Защитные свойства организма.
32			5.Длинный кувырок прыжком с места.
33			6.Кувырок назад в полу шпагат.
34			7.«Мост» из положения стоя.
35			8.Акробатическое соединение из 3-4 элементов.
36			9.Упражнения на перекладине.
37			10.Переворот на перекладине махом ноги.
38			11.Переворот с выходом в упор.
39			12.Лазание по канату .Опорный прыжок ч\з козла.
40			13. Подъем туловища из положения лежа. ГТО.
41			14.Опорный прыжок ч\з козла.
42			15. Подтягивание на перекладине. ГТО.
43			16.Гимнастическая полоса препятствий.
44			17.Упражнения с гимнастической скамейкой.
45			18.ОРУ на развитие правильной осанки.
46			19.Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя. ГТО.
47			20. Наклон вперед из положения стоя. ГТО.
48			21.Элемнты единоборств. Элементы шейпинга.
49	**Лыжная подготовка**	**18 часов**	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах 2км.
50			2.Одновременный одношажный ход.

			Совершенствование лыжных ходов.
51			3.Одновременный двушажный ход.
52			4.Одновременный бесшажный ход. Совершенствование лыжных ходов.
53			5. Лыжные гонки 1 км.
54			6. Попеременный четырёхшажный ход. Совершенствование лыжных ходов.
55			7.Спуски с горок, подъемы в гору. Совершенствование лыжных ходов.
56			8.Эстафеты на лыжах.
57			9.Переход с одного хода на другой. Совершенствование лыжных ходов.
58			10.Лыжные гонки 2 км. ГТО.
59			11. Одновременный двушажный ход.
60			12. Попеременный четырехшажный ход. Совершенствование лыжных ходов.
61			13. Лыжные гонки 3 км.
62			14. .Спуски с горок, подъемы в гору. Совершенствование лыжных ходов.
63			15. Эстафеты на лыжах.
64			16. Лыжные гонки 2 км. ГТО.
65			17.Прохождение дистанции 3км.
66			18. Спуски с горок, подъемы в гору. Эстафеты на лыжах.
67	**Спорт игры волейбол Спорт игры волейбол**	12часов	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Правила игры в волейбол.
68			2. Комбинации из основных элементов техники передвижений в игре волейбол. Мышечная система.
69			3.Передача мяча над собой во встречных колоннах.
70			4. Передача мяча сверху 2 руками на месте и после перемещения вперед.
71			5. Освоение техники прямой подачи с расстояния 3-4 м. Эстафеты с мячом.
72			6. закрепление техники прямой нижней подачи с 5-6 м. Учебная игра. Обучение двигательным действиям.

73			7. Освоение техники прямого нападающего удара . Нижняя прямая подача. Учебная игра.
74			8. Подача мяча снизу. Передача мяча через сетку. Прием мяча.
75			9. Закрепление техники прямого нападающего удара. Учебная игра.
76			10. Подача мяча через сетку на результат. Решение задач игровой деятельности.
77			11.Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания.
78			12. Учебно-тренировочная игра в волейбол по упрощенным правилам.
	Спорт игры футбол	8**часов.**	**Тема урока.**
79			1.ТБ на уроках по футболу. Правила игры в футбол. Техника передвижений.
80			2.Освоение техники ведения мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.
81			3.Прием мяча. Овладение техники удара по воротам. Учебная игра.
82			4.Учебно-тренировочная игра. Тактика свободного нападения.
83			5. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитника.
84			6.Позиционное нападение. Учебно-тренировочная игра.
85			7.Учебно-тренировочная игра в футбол.
86			8.Учебная игра в футбол.
87	Элементы единоборств.	5 часа	.Стойки и передвижения в стойке. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Овладение приёмов страховки.
88			**2**. повторение пройденного материала. Игры «выталкивание из круга». «Бой петухов». «Перетягивание в парах».
99			3. Силовые упражнения и единоборства в парах.
90			4. Виды единоборств. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека. Оказание первой помощи
91			5.упражнения в парах, овладение приемами страховки; подвижные игры.
	Легкая	**11часов**	**Тема урока.**

	атлетика		
92			1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Беговые упражнения.
93			2.Прыжки в длину с места. Значение нервной системы. ГТО.
94			3. Прыжки в высоту с разбега совершенствование техники.
95			4.Низкие старты. Профилактика средствами физической культуры.
96			5. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г. На дальность с разбега.
97			6. Совершенствование скоростно-силовых способностей.
98			7. Метание мяча с 5-7 шагов разбега. ГТО.
99			8.. Кроссовая подготовка
100			9.Бег 60м. на время. ГТО.
101			10.Бег 2000м. на время. ГТО
102			11.Тестирование физических качеств Подведение итогов года.

9 класс

№	Раздел	Количество часов	Тема урока
1	**Легкая атлетика**	**13часов**	1.Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Низкие старты.
2			2.Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег.
3			3.Кроссовая подготовка. Техника бега по виражу.
4			4.Бег 60м. с низкого старта. Возрастные особенности организма.
5			5. Техника бега на средние дистанции. Тест ГТО.
6			6.Подводящие упражнения для метания мяча. Прыжок в длину с разбега.
7			7.Прыжки в длину с разбега на дальность.

8			8. Техника метание мяча 150г. на дальность.
9			9.Метание мяча на дальность.
10			10.Бег 2000м. на время. Опорно-двигательный аппарат.
11			11.Тестирование физической подготовленности. ГТО.
12			12. Тестирование физической подготовленности. ГТО.
13			13. Тестирование физической подготовленности. ГТО.
	Спорт Игры б/б	**14 часов**	**Тема урока.**
14			1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Ведение мяча.
15			2.Технические приемы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.
16			3. Технические приемы игры в баскетбол. Передача мяча в парах.
17			4. Технические приемы игры в баскетбол. Ведение мяча с броском по кольцу.
18			5. Технические приемы игры в баскетбол. Броски по кольцу в прыжке.
19			6.Совершенствование изученных приемов в двусторонней игре. Передача мяча в парах при движении вперед.
20			7. Технические и тактические действия в защите и в нападении. Штрафной бросок.
21			8. Технические и тактические действия в защите и в нападении. Бросок мяча по кольцу с бокового разбега.
22			9. Технические и тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра.
23			10. Технические и тактические действия в защите и в нападении. Эстафеты с элементами баскетбола.
24			11. Технические и тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра 4х4.
25			12. Технические и тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра 5х5.
26			13. . Технические и тактические действия в защите и в нападении.

27			14. Технические и тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра 5х5.
	Гимнастика с основами единоборств	**21 час.**	**Тема урока.**
28			1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Акробатика. Строевые упражнения перестроения.
29			2.Кувырок вперед. Роль психических процессов в обучении.
30			3.Упражнение со скакалкой. Совершенствование двигательных способностей.
31			4.Кувырок назад. Стойка на голове и руках. Защитные свойства организма.
32			5.Длинный кувырок прыжком с трёх шагов разбега.
33			6.Кувырок назад в полу шпагат. Равновесие на одной, выпад вперёд , кувырок вперёд. (д) Стойка на голове и руках силой (м).
34			7.«Мост» из положения стоя, поворот в упор в стойку на одно колено. (Д). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. (м).
35			8.Акробатическое соединение из 3-4 элементов.
36			9.Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях.
37			10.Переворот на перекладине махом ноги.
38			11.Переворот с выходом в упор.
39			12.Лазание по канату .Опорный прыжок ч\з козла согнув ноги (м). Прыжок боком ч/з коня в ширину (д).
40			13. Подъем туловища из положения лежа. ГТО.
41			14.Опорный прыжок ч\з козла согнув ноги (м). боком ч/з коня в ширину (д).
42			15. Подтягивание на перекладине. ГТО.
43			16.Гимнастическая полоса препятствий.
44			17.Упражнения с гимнастической скамейкой.
45			18.ОРУ на развитие правильной осанки.
46			19.Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя. ГТО.

47			20. Наклон вперед из положения стоя. ГТО.
48			21.Элемнты единоборств. Элементы шейпинга.
	Лыжная подготовка	**18 часов**	**Тема урока.**
49			1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах 2км.
50			2.Одновременный одношажный ход. Совершенствование лыжных ходов.
51			3.Одновременный двушажный ход. Коньковый ход
52			4.Одновременный бесшажный ход. Совершенствование лыжных ходов.
53			5. Лыжные гонки 3 км. Переход с попеременных ходов на одновременные.
54			6. Попеременный четырехшажный ход. Преодоление контр уклона.
55			7.Спуски с горок, подъемы в гору. Прохождение дистанции до 5 км.
56			8.Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
57			9.Переход с одного хода на другой. Совершенствование лыжных ходов.
58			10.Лыжные гонки 3 км. ГТО.
59			11. Одновременный двушажный ход. Коньковый ход.
60			12. Попеременный четырехшажный ход. Игры «Гонки с выбыванием»
61			13. Лыжные гонки 3 км.
62			14. .Спуски с горок, подъемы в гору. Совершенствование лыжных ходов.
63			15. Эстафеты на лыжах.
64			16. Лыжные гонки 3 км. ГТО. Игра «Биатлон».
65			17.Прохождение дистанции 5км.
66			18. Спуски с горок, подъемы в гору. Эстафеты на лыжах.
	Спорт игры волейбол	**12 часов.**	**Тема урока.**

67			1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Правила игры в волейбол.
68			2. Комбинации из основных элементов техники передвижений в игре волейбол. Мышечная система.
69			3.Передача мяча у сетки и в прыжке ч\з сетку
70			4. Передача мяча сверху 2 руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху , стоя спиной к цели.
71			5. Освоение техники прямой подачи с расстояния 3-4 м. Эстафеты с мячом.
72			6. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Учебная игра. Обучение двигательным действиям.
73			7. Освоение техники прямого нападающего удара . Нижняя прямая подача. Совершенствование координационных способностей.
74			8. Подача мяча снизу. Передача мяча через сетку. Прием мяча. Совершенствование выносливости.
75			9. Закрепление техники прямого нападающего удара. Приём мяча отраженного от сетки.
76			10. Подача мяча через сетку на результат. Решение задач игровой деятельности.
77			11.Нападающий удар при встречных передачах. Игровые задания. Совершенствование тактики игры.
78			12. Учебно-тренировочная игра в волейбол по упрощенным правилам.
	Спорт игры футбол	8**часов .**	**Тема урока.**
79			1.ТБ на уроках по футболу. Правила игры в футбол. Техника передвижений.
80			2.Удары по летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъёма. Учебная игра по упрощенным правилам.
81			3.Прием мяча. Овладение техники удара по воротам. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.
82			4.Учебно-тренировочная игра. Тактика свободного нападения. Совершенствование техники ведения мяча.
83			5. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и

			скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитника.
84			6.Позиционное нападение. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактики игры.
85			7.Учебно-тренировочная игра в футбол.
86			8.Учебная игра в футбол.
	Элементы единоборств	5 часа	**Тема урока.**
87			1.Стойки и передвижения в стойке. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Овладение приёмов страховки.
88			**2**. повторение пройденного материала. Игры «выталкивание из круга». «Бой петухов». «Перетягивание в парах».
89			3.Силовые упражнения и единоборства в парах.
90			4. Виды единоборств. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека. Оказание первой помощи.
91			5.Упражнения в парах, овладение приемами страховки; подвижные игры.
	Легкая атлетика	**11часов**	**Тема урока.**
92			1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.
93			2.Прыжки в длину с места. Значение нервной системы. ГТО.
94			3.Прыжки в высоту с разбега совершенствование техники.
95			4.Низкие старты. Профилактика средствами физической культуры.
96			5.Метание теннисного мяча и мяча весом 150г. На дальность с разбега.
97			6. Совершенствование скоростно-силовых способностей.
98			7.Метание мяча с 5-7 шагов разбега. ГТО.
99			8.. Кроссовая подготовка
100			9.Бег 60м. на время. ГТО.
101			10.Бег 2000м. на время. ГТО

102			11.Тестирование физических качеств. Подведение итогов года.