

Кировское областное государственное общеобразовательное
бюджетное учреждение «Средняя школа пгт Нижнеивкино
Куменского района»

Утверждаю:
директор КОГОБУ СШ
пгт. Нижнеивкино

_____ (И. М. Чеснокова)

Рабочая программа
по физической культуре
для 8 класса

учителя Ворожцовой
Ольги Александровны

Нижнеивкино 2023

Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе:

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 7 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
2. Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
3. Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;
4. Программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 7 классов 2010г» общеобразовательных учреждений курса «Физическая культура» для 5-7 классов авторов. В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, М.Я. Виленским/ Волгоград: Учитель, 2010г, рекомендованной Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования РФ;
5. Учебного плана КОГОБУ СШ пгт Нижнеивкино на 2023-2024 уч.год
6. Календарного графика работы КОГОБУ СШ пгт Нижнеивкино на 2023-2024 уч.год

В соответствии с учебным планом школы программа учебного предмета «Физическая культура» составлена из расчета 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Рабочая программа реализуется по УМК допущенным Министерством образования Российской Федерации: М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова Физическая культура 5-7 класс общеобразовательных учреждений/ под общей ред. М.Я. Виленского.- 6-е изд.- М.: Просвещение, 2010г

Программа рассчитана на 68 ч из расчета 2 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА,

КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапе основного образования в объеме 68 ч (2 урока в неделю).

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

Метапредметные, предметные и личностные результаты освоения учебного предмета, курса.

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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

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

В области познавательной культуры:

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

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

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

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурных пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тематическое планирование по физической культуре для 7-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- развитие ценностных отношений к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- развитие ценностных отношений к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- развитие ценностных отношений к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- развитие ценностных отношений к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- развитие ценностных отношений к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- развитие ценностных отношений к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- развитие ценностных отношений к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- развитие ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

Разделы программы	Число часов отводимые на данный раздел	Темы, входящие в раздел программы	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре				
История физической культуры (в процессе урока)	В процессе урока	Олимпийские игры древности Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и

		<p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p> <p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p>	<p>победители древних Олимпийских игр</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности</p> <p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и развития</p> <p>Основные направления</p>	<p>ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения</p> <p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе</p> <p>Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p> <p>Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них</p> <p>Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения</p>
--	--	--	--	--

			<p>развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p>	
<p>Физическая культура (основные понятия) в процессе урока.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Физическое развитие человека</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p> <p>Адаптивная физическая культура</p> <p>Спортивная подготовка</p>	<p>Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и</p>	<p>Руководствовать правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам</p> <p>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой,</p>

		<p>Здоровье и здоровый образ жизни</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>ловкости. Основные правила развития физических качеств</p> <p>Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки</p> <p>Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений.</p> <p>Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления</p> <p>Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как</p>	<p>определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях</p> <p>Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена</p> <p>Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий</p> <p>Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека</p> <p>Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p>
--	--	--	--	--

			<p>всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p> <p>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.</p> <p>Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p> <p>Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>	
Физическая культура человека (в процессе урока).	В процессе урока	<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p> <p>Восстановительный массаж</p> <p>Проведение банных процедур</p>	<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.</p> <p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности</p> <p>Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих</p>	<p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p> <p>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их</p>

		<p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>процедур Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья чело-века. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм</p>	<p>проведении Характеризовать качества личности и обосновывать их возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах</p>
--	--	---	---	---

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (в процессе урока).</p>		<p>Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен) Планирование занятий физической культурой Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Организация досуга средствами физической культуры</p>	<p>Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки) Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) Составление (совместно с учителем) плана занятий. Спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и</p>	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности</p>
--	--	---	---	--

			режиму нагрузки Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	
Оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока).		Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок) Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения Измерять резервные возможности организма и

			домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу слияния его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки	оценивать результаты измерений
--	--	--	---	--------------------------------

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе учебного года)		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения	Самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической
---	--	--	---	---

			Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	нагрузкой во время этих занятий С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
--	--	--	---	--

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов).		Организующие команды и приемы	<i>Организующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их
		Акробатические упражнения и комбинации	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и	
		Ритмическая гимнастика (девочки)		
		Опорные прыжки		
		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)		
		Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)		
		Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)		

		<p>разбега); стойка на голове и руках</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги</p> <p><i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед,</p>	<p>исправлению</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение</p> <p>Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила</p>
--	--	---	---

		<p>прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации</p> <p><i>Упражнения на гимнастической перекладине</i> (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация</p> <p>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.</p> <p>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю</p>	<p>безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях,</p>	
--	--	--	---	--

			<p>жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из вися на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения</p>	<p>предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p>
Легкая атлетика		<p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p><i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного</p>

			<p>прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p> <p><i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)</p>	<p>освоения беговых упражнениях, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением</p>
--	--	--	---	--

				<p>типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности</p>
Лыжные гонки		<p>Передвижения на лыжах</p> <p>Подъемы, спуски, повороты, торможения</p>	<p><i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.</p> <p><i>Подъемы, спуски, повороты, торможения:</i> поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуюлочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин,</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на</p>

			небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором	лыжах в организации активного отдыха
Спортивные и подвижные игры		Баскетбол. Игра по правилам Волейбол. Игра по правилам Футбол. Игра по правилам	<p><i>Баскетбол:</i> <i>Техника безопасности на уроках по баскетболу, официальные правила,</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам</p> <p><i>Волейбол: Техника безопасности на уроках по волейболу,</i></p>	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, хвательно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия</p>

		<p><i>официальные правила</i>, нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар;</p> <p>индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения.</p> <p>Игра по правилам</p> <p><i>Футбол: Техника безопасности на уроках по футболу, История футбола, игра головой, использование корпуса, обыгрыш приближающихся противников, финты.</i></p> <p>-остановка мяча головой удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; -удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы;</p> <p>- удар по мячу серединой подъема стопы;</p> <p>-удар по мячу серединой лба;</p> <p>-остановка ка-</p>	<p>баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,</p>
--	--	--	---

			<p>тящегося мяча внутренней стороной стопы;</p> <p>-остановка мяча подошвой;</p> <p>-остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы;</p> <p>-остановка мяча грудью;</p> <p>-отбор мяча подкатом.</p> <p>Игра по правилам Официальные правила. Финты.</p>	<p>использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p> <p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха</p>
Упражнения общеразвивающей направленности.		Общefизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных	Организовывать и проводить самостоятельные

<p>(в процессе урока).</p>		<p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости</p> <p>Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений</p> <p>Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты</p> <p>Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений</p> <p>Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости</p>	<p>физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости</p> <p><i>Развитие гибкости.</i></p> <p>Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.</p> <p>Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной</p>	<p>занятий физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики</p>
-----------------------------------	--	--	---	--

		<p>плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p><i>Развитие силы.</i></p> <p>Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине);</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять</p>
--	--	---	---

		<p>комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге pistolетом (с опорой на руку для сохранения равновесия).</p> <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Упражнения с неопределенными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки).</p> <p>Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального</p>	<p>нормативы физической подготовки по футболу</p>
--	--	--	---

		методов.	
		<p><i>Развитие выносливости.</i> Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».</p> <p><i>Развитие силы.</i> Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным</p>	
	Туризм		

		<p>Плавание</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО</p>	<p>отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.</p> <p><i>Развитие</i> <i>быстроты.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Развитие</i> <i>координации движений.</i> Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»)</p> <p><i>Развитие</i> <i>выносливости.</i></p>	
--	--	--	--	--

		<p>Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности.</p> <p>Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.</p> <p>Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки.</p> <p>Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения.</p> <p>Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения.</p> <p>Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и суб-максимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p> <p><i>Развитие силы.</i></p> <p>Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы.</p> <p>Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой</p>	
--	--	--	--

			<p>тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, прыгивание-запрыгивание на месте их продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i></p> <p>Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий</p>	
--	--	--	---	--

			<p>(броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.</p> <p><i>Развитие</i> <i>быстроты.</i> Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе</p> <p><i>Развитие</i> <i>быстроты.</i> Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т. д.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной</p>	
--	--	--	---	--

		<p> скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. </p> <p> <i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. </p>	
--	--	---	--

		<p>Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.</p> <p>Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i></p> <p>Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера).</p> <p>Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками)</p>	
--	--	--	--

		<p>после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения</p> <p><i>Развитие</i> <i>быстроты.</i> Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком</p>	
--	--	---	--

		<p>с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с макси-мальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности</p> <p>-Правила техники безопасности при организации и проведении пеших походов;</p>	
--	--	--	--

			<p>-требования к бережному отношению к природе.</p> <p>-Правила Т.Б. при занятиях плаванием;</p> <p>-Возникновение плавания;</p> <p>-Плавание, как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p> <p>Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
--	--	--	---	--

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными *задачами* для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМАРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка успеваемости по физической культуре в 6 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать физические качества:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,0	10,0
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из вися, кол-во раз	9	-

	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	10.30	-
	Бег на 1000 м, мин	-	5.40
К координации	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сути материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

норматив			
----------	--	--	--

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные trimestры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

3 СТУПЕНЬ (11-12 ЛЕТ).

БЕГ НА 60 М (СЕК.)

МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО — 9,9 СЕКУНД

СЕРЕБРО — 10,8 СЕКУНД

БРОНЗА — 11,0 СЕКУНД

ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО — 10,3 СЕКУНД

СЕРЕБРО — 11,2 СЕКУНД

БРОНЗА — 11,4 СЕКУНД

БЕГ НА 1,5 КМ (МИН.)

МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО — 7.10 МИНУТ

СЕРЕБРО — 7.55 МИНУТ

БРОНЗА — 8.35 МИНУТ

ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО — 8.00 МИНУТ

СЕРЕБРО — 8.35 МИНУТ

БРОНЗА — 8.55 МИНУТ

БЕГ НА 2 КМ (МИН.)

МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО — 9.30 МИНУТ

СЕРЕБРО — 10.00 МИНУТ

БРОНЗА — 10.25 МИНУТ

ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО — 11.30 МИНУТ

СЕРЕБРО — 12.00 МИНУТ

БРОНЗА — 12.30 МИНУТ

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛ-ВО РАЗ)

МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО — 7 РАЗ

СЕРЕБРО — 4 РАЗА

БРОНЗА — 3 РАЗА

ДЕВОЧКИ

—

—

—

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ

МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО — КАСАНИЕ ПОЛА ПАЛЬЦАМИ РУК

СЕРЕБРО — КАСАНИЕ ПОЛА ПАЛЬЦАМИ РУК

БРОНЗА — КАСАНИЕ ПОЛА ПАЛЬЦАМИ РУК

ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО — КАСАНИЕ ПОЛА ПАЛЬЦАМИ РУК

СЕРЕБРО — КАСАНИЕ ПОЛА ПАЛЬЦАМИ РУК

БРОНЗА — КАСАНИЕ ПОЛА ПАЛЬЦАМИ РУК

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (СМ)

МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО — 175 САНТИМЕТРОВ

СЕРЕБРО — 160 САНТИМЕТРОВ

БРОНЗА — 150 САНТИМЕТРОВ

ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО — 165 САНТИМЕТРОВ

СЕРЕБРО — 145 САНТИМЕТРОВ

БРОНЗА — 140 САНТИМЕТРОВ

БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 2 КМ (МИН.)

МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО — 13.00 МИНУТ

СЕРЕБРО — 13.50 МИНУТ

БРОНЗА — 14.10 МИНУТ

ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО — 13.50 МИНУТ

СЕРЕБРО — 14.30 МИНУТ

БРОНЗА — 14.50 МИНУТ

МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 Г (М)

МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО — 34 МЕТРА

СЕРЕБРО — 28 МЕТРОВ

БРОНЗА — 25 МЕТРОВ

ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО — 22 МЕТРА

СЕРЕБРО — 18 МЕТРОВ

БРОНЗА — 14 МЕТРОВ

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень		
1.3	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	
1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.5	Учебник по физической культуре	К	
			В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации

1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе» (журналы и в электронном варианте); 4. «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск); 5. «Физическая культура» рабочие программы 1- 11 класс (К-диск); 6. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск); 7. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы) (К-диск);
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физичес-кого развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	Учебные фильмы онлайн http://tv.sportedu.ru/media
3.2	Аудиозаписи		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Музыкальный центр	Д	

5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.11	Штанги тренировочные	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	
5.13	Коврик гимнастический	Г	
5.14	Маты гимнастические	Г	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.16	Мяч малый (теннисный)	К	
5.17	Скакалка гимнастическая	К	

5.18	Мяч малый (мягкий)	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
<i>Легкая атлетика</i>			
5.21	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.22	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.23	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.24	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.25	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.26	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.27	Номера нагрудные	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
5.28	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.29	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.30	Мячи баскетбольные	Г	
5.31	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.32	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.33	Сетка волейбольная	Д	
5.34	Мячи волейбольные	Г	

5.35	Ворота для мини-футбола	Д	
5.36	Мячи футбольные	Г	
5.38	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5.39	Палатки туристические (двухместные)	Г	
5.40	Рюкзаки туристические	Д	
5.41	Комплект туристический бивуачный	Д	
	<i>Средства доврачебной помощи</i>		
5.42	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал		С раздевалками для мальчиков и девочек
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.6	Гимнастический городок	Д	
7.7	Полоса препятствий	Д	
7.8	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами

Матрица проектов в 7 классе.

Тема	Количество учащихся	Вид	Результат
ЗОЖ	17	Спортивно-оздоровительный Спортивно-оздоровительный	День здоровья
Вредные привычки	17		Презентации

Контрольно-измерительные материалы 7 класс

Нормативы		7 класс			
		"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	4,8	5,4	6,0
		д	5,0	5,8	6,3
2	Бег 60 м (сек.)	м	9,4	10,2	10,9
		д	9,9	10,5	11,0
3	Бег 100 м (сек.)	м			
		д			
4	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м			
		д			
5	Бег 2000 м (мин-сек.)	м	12,00	13,00	14,00
		д	13,00	14,00	15,00
6	Бег 3000 м (мин-сек.)	м			
		д			
7	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8,2	8,8	9,3
		д	8,7	9,3	10,0

8	Челночный бег 3x20 м (сек.)	м			
		д			
9	Челночный бег 5x20 м (сек.)	м			
		д			
10	Челночный бег 10x10 м (сек.)	м			
11	Прыжок в длину с места (см)	м	190	185	180
		д	180	175	170
12	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,80	3,60	3,40
		д	3,50	3,30	3,10
13	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	110	105	100
		д	100	95	90
14	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	120	110	100
		д	130	120	110
15	Отжимания (кол-во раз)	м	22	19	16
		д	18	16	13
16	Подтягивания (кол-во раз)	м	10	8	6
17	Метание т/м (м)	м	30	28	26
		д	28	26	24
18	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м	10	8	6
		д	8	6	4
19	Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)	м			
		д			
20	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м			
		д			
21	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	35	33	30
		д	40	37	35
22	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	12	10	8
		д	15	13	12
23	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	11	9	7
		д	12	10	8
24	Приседания (кол-во раз/мин)	м	50	48	46

7 класс 2022-2023 у.г.

№	название	план	факт
1	Легкая атлетика Техника безопасности.		
2	Обучение технике бега с высокого старта.		
3	Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги».		
4	Обучение технике метания мяча.		
5	Овладение техникой прыжков в длину, длительного бега.		
6	Обучение технике прыжков в длину с места, метания мяча.		
7	Обучение технике преодоления препятствий.		
8	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК ГТО.		
9	Подвижные игры		
10	Обучение технике ловли мяча двумя руками		
11	Обучение технике передачи мяча.		
12	Обучение технике ведения мяча.		
13	Упражнения на формирование силы.		
14	Продолжить обучение ведения мяча		
15	Изучение техники элементов игры «Баскетбол».		
16	Продолжить обучение прыжкам через скакалку.		
17	Обучение технике бросков мяча в кольцо.		
18	История баскетбола.		
19	Обучение бросков баскетбольного мяча на точность.		
20	Плавание.		
21	История гимнастики. Упражнения культурно-этнической направленности.		
22	Обучение кувырку «вперед».		
23	Обучение лазанию по канату в три приема.		
24	Эстафета с силовыми упражнениями.		
25	Обучение технике стойки «на лопатках».		
26	Обучение упражнению в равновесии.		
27	Обучение технике «висов». Учить упражнениям в парах на сопротивление.		
28	Обучение технике преодоления препятствий. Акробатика.		
29	Обучение технике запрыгивания и напрыгивания на предмет с двух ног.		
30	Обучение технике «поворотов на месте».		
31	Подготовка и выполнение нормативов ВФСКГТО. Туризм		

32	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО		
33	История лыжного спорта. Официальные правила в лыжном спорте.		
34	Учить технике поворотов «на месте» на лыжах		
35	Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг.		
36	Обучение умению преодолевать неровности на снегу. Развитие выносливости.		
37	Обучение тактике движения в равномерном темпе. Поворот переступанием.		
38	Обучение технике попеременного 2-х шажного хода. Горная часть.		
39	Овладение техникой подъема «елочкой». Преодоление препятствий.		
40	Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.		
41	Обучение технике бега на лыжах с ускорением.		
42	Обучение технике поворотов в движении.		
43	Обучение подъему «скользящим шагом», технике торможения «плугом».		
44	Обучение технике спуска в низкой стойке, подъему в гору «елочкой».		
45	«Лыжня зовет!»		
46	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.		
47	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.		
48	Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Правила игры.		
49	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча. Встречные и линейные эстафеты.		
50	Стойка игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		
51	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Эстафеты. Правила игры.		
52	Передвижения в стойке. Эстафеты.		
53	Передвижения в стойке. Передача мяча Эстафеты.		
54	Приема мяча снизу. Правила игры.		
55	Прием мяча . Нижняя прямая. Эстафеты.		
56	Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		
57	Учебная игра в волейбол.		
58	Туризм.		
59	Прыжковые упражнения. Теоретический материал.		
60	Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.		
61	Прыжок в высоту. Медленный бег до 5 минут.		

62	Техника низкого старта. Бег 60 метров. Элементы мини- футбола.		
63	Техника низкого старта. Бег 60 метров.		
64	Бег 60 метров. Элементы мини- футбола. Медленный бег.		
65	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и разбега.		
66	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и разбега..		
67	Подготовка и выполнение ВФСК ГТО.		
68	Полоса препятствий. Подведение итогов учебного года.		

Кировское областное государственное общеобразовательное
бюджетное учреждение
«Средняя школа пгт Нижнеивкино
Куменского района»

Утверждаю:
директор КОГОБУ СШ
пгт. Нижнеивкино

_____ (И. М. Чеснокова)

Приказ №79 от 31.08.2023г.

Рабочая программа
по физической культуре
для 8 класса

учителя Ворожцовой
Ольги Александровны

Нижнеивкино 2023
Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 8 класс **соответствует** федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (2004 год).

Нормативно-правовая основа рабочей программы по физической культуре

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса (далее – рабочая программа) разработана на основе:

- 1) федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 г. № 1089;
- 2) примерной программы основного общего образования по физической культуре (письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005г. № 03-1263;
- 3) Приказ Минобрнауки РФ от 03.06.2008 №164 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- 4) программы общеобразовательных учреждений курса физической культуре для учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2007, допущено Министерством образования и науки РФ;
- 5) учебного плана КОГОВУ СШ пгт Нижнеивкино;
- 6) годовой календарный график КОГОВУ СШ пгт Нижнеивкино на 2023-2024 уч.год.

Программа составлена на (2 часа в неделю).

Учебник:

В.И. Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Учебник для 8-9 классов - М.: Просвещение, 2010. Рекомендован Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации.

Учебник стабильный, апробированный, дающий возможность добиваться устойчивых положительных результатов. Объем и качество излагаемого материала учебника в целом сочетаются с целями, поставленными при изучении физической культуры.

Учебник практически полностью соответствует Рабочей программе курса физической культуры в 9 классе, исключение составляют незначительное изменение последовательности излагаемых тем при изучении материала.

Цели изучения предмета

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

Содержание учебного курса

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.
Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
Основы туристской подготовки.
Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини футболе.

«Специальная подготовка»:

Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, отыгрыш сближающихся противников, финты, остановка мяча головой, правила соревнований;

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников, правила соревнований;

Волейбол -передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи, правила соревнований;

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.
Элементы техники национальных видов спорта.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 №164).

Уровень физической подготовленности учащихся 8 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	9	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	9	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3.	Скоростно-силовые	Прижки в длину с места, см.	9	175	190-205	220	155	165-185	205
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	9	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	9	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	9	3	7-8	10	5	12-13	16

Тематический план.

Тематическое планирование по физической культуре для 8-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- развитие ценностных отношений к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- развитие ценностных отношений к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- развитие ценностных отношений к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- развитие ценностных отношений к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- развитие ценностных отношений к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- развитие ценностных отношений к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- развитие ценностных отношений к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- развитие ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

№	Название раздела, темы	Количество часов	Содержание темы	Требование к уровню подготовки учащихся
I.	<i>Знания о физической культуре</i>			
1.	История физической культуры	1	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.	<i>Знать (понимать):</i> -Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения
2.	Базовые понятия физической культуры	3	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы влияющие на форму	<i>Знать (понимать):</i> -Основные показатели физического развития. -Правила составления комплексов упражнений.

			осанки. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.	
3.	Физическая культура человека	2	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.	Знать (понимать): -Основное содержание режима дня. - Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений. -Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. -Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
II. Способы (двигательной) физкультурной деятельности				
1.	Организация и проведение занятий физической культурой	5	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 её нарушений	Уметь: -Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. -Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	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.	Уметь: - Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.
III. Физическое совершенствование				

	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	14	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Уметь: - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
	2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	59		
	*Лёгкая атлетика	11	Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.	- Уметь выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами. -выполнять легкоатлетические упражнения
	*Лыжные гонки	14	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяжённость дистанций	- Уметь - передвигаться на лыжах изученными способами, преодолевать подъёмы и спуски.

			регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.	
	*Спортивные игры	18	<p>Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Комбинация остановка прыжком бросок по кольцу, комбинация 2 шага бросок по кольцу, гонка мячей по кругу. Штрафной бросок. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Футбол: Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, - играть по правилам.

			разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.	
	3. Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	(за счёт 2 темы 3 раздела)		
	*Гимнастика		<p>Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом вперёд; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперёд прыжком с места, перекач назад в стойку на лопатках, перекач вперёд в упор присев. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять строевые упражнения. - Выполнять акробатические и гимнастические комбинации

			<p>Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.</p> <p>Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лёжа, с поворотом); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).</p> <p>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 на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).</p> <p>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; передвижение по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте. Расхождение при встрече на гимнастическом</p>	
--	--	--	--	--

			бревне. Упражнения специальной физической и технической подготовки.	
	*Лёгкая атлетика		Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на короткие (30м и 60м) и средние учебные дистанции. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» . Метание малого мяча на дальность и в цель. Упражнения специальной физической и технической подготовки.	- Уметь выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами. -выполнять легкоатлетические упражнения -метать малый мяч на дальность.
	*Лыжные гонки		Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад, «плугом». Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъёмов (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.	- Уметь - передвигаться на лыжах изученными способами, -преодолевать подъёмы и спуски, изученными способами.

	*Спортивные игры	Туризм	<p>Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди 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.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Волейбол: Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приёме мяча. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, - играть по правилам.
--	------------------	--------	--	---

		<p>Плавание</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО</p>	<p>и тактической подготовки.</p> <p>Футбол: Упражнения без мяча: Бег «змейкой» и «восьмёркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперёд. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней и внешней частью подъёма стопы; удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини- футбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и тактической подготовки</p> <p>-Правила техники безопасности при организации и проведении пеших походов;</p> <p>-требования к бережному отношению к природе.</p> <p>-Правила Т.Б. при занятиях плаванием;</p> <p>-Возникновение плавания;</p> <p>-Плавание, как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p> <p>Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
--	--	--	--	--

Итого 68 часов

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 8 класс

№	Тема	Элементы содержания	Универсальные Учебные Действия					Дата	
			Предметные	Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные	Личностные	Пл ан а/б	Фа кт а/б
Легкая атлетика 14 часов									
1	Легкая атлетика Техника безопасности.	Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с мячом. Пр. в длину с места. Бег 60 метров.	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	1.0 9	1.0 9
2	Обучение технике бега с высокого старта.	ОРУ. Прыжок с разбега в длину. Бег 50м. Н/ст., в/ст. Эстафеты. Спец. бег. и пр. упр. Пр. по ориентирам, преодоление ямы. Подвижные игры с мячом. Челночный бег 3x10м.	демонстрировать технику легкоатлетических упражнений - знать историю легкой атлетики	Анализ объектов с целью выделения признаков Поиск и выделение необходимой информации.	Внесение и осознание уч-ся того, что уже усвоен и что еще подлежит усвоению.	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия. Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	3.0 9	3.0 9
3	Обучение технике	ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр.	демонстрировать технику	Анализ объектов с целью	Определение промежуточных	Потребность в общении с	Развитие эмпатии и	8.0 9	8.0 9

	прыжков в длину способом «согнув ноги».	Бег на время 60 м. Кросс 2000м. Прыжок в длину с разбега.	низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов	выделения признаков. Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей.	целей, последовательно сти действий. Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу.	учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	сопереживан ия эмоциональн о- нравственной отзывчивост и.		
4	Обучение технике метания мяча.	История легкой атлетики. ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Бег 2x60м. Метание т/м в цель. Метание тен. м. в паре. Кросс 1000м. Спортигры Подтягивание	осваивать технику беговых упражнений - бегать 30 м на результат - метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательн ые мотивы.	10. 09	10. 09
5	Овладение техникой прыжков в длину, длительного бега.	ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Пр. в длину с разбега. Метание т/м. в паре. Повторный бег в чередовании с ходьбой. Кросс 1500м. Игры. Многоскоки.	выбирать индивидуальны й режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС - демонстрироват ь вариативное исполнение упражнений в метании мяча - применять	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Структурирован ие знаний.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательн ые мотивы, чувство необходимос ти учения.	15. 09	15. 09

			разученные упражнения для развития выносливости						
6	Обучение технике прыжков в длину с места, метания мяча.	ОРУ. Пр. в дл. с места. Метание мяча с разбега. Игры с мячом. Бег 60 м. Кросс до 6 мин. Лазание по рукоходу.	демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча - применять разученные упражнения для развития выносливости	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	17.09	17.09
7	Обучение технике преодоления препятствий.	Полоса препятствий. Сдача норм ГТО	раскрывать значение прикладных упражнений - выполнять прикладные упражнения	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия.	22.09	22.09
8	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК ГТО.	Сдача норм ГТО. Подведение итогов. Напомнить учащимся о форме для занятий в зале.	знать правила соревнований по бегу - бегать 1000 м на результат - овладеть организаторскими умениями	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую	24.09	24.09

							щую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике		
Баскетбол 12 часов									
9	Баскетбол	Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с б/б мячом. Пр. в длину с места.	- изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	29.09	29.09
10	Совершенствование техники ловли мяча двумя руками	Передача мяча в паре на месте. Ведение м. на месте и в движ. по заданию. Эстафеты. Подтягивание. «Гусеница»	- описывать технику ловли и передачи мяча	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Формирование познавательного интереса к новому.	1.10	1.10
11	Совершенствование техники передачи мяча.	Веден. м. с измен. направ., по прямой. Передача мяча в паре. Подбор мяча. Эстафеты. Пр. через скакалку.	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча	Выделение и формулирование познавательной цели.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	6.10	6.10
1	Совершенствование	Передача м. в	-	Контроль и	Регулятивная	Взаимопомощь	Формирован	8.1	8.1

2	вание технике ведения мяча.	движении (в паре и тройках с атакой кольца). Эстафеты. Пр. упр.	демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ведения мяча	оценка результатов деятельности.	оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	по ходу выполнения заданий.	ие познавательного интереса к новому.	0	0
1 3	Упражнения на формирование силы.	Упр. в паре на сопротивлен. Веден. м. вокруг предметов. Борьба за м. Эстафеты.		Контроль и оценка результатов деятельности.	Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Формирование познавательного интереса к новому.	13. 10	13. 10
1 4	Продолжить Совершенствование ведения мяча	Ведение мяча лев. и пр. рукой (круг, змейка), остановка шагом, прыжком. Работа у стены с б/б.м. Эстафеты.	- описывать технику ведения мяча	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	15. 10	15. 10
1 5	Совершенствование элементов игры «Баскетбол».	Ведение приставным шагом. Передача м. после ведения. Ведение двух м. Эстафета на точность броска.	демонстрировать технику ведения в вариантах - демонстрировать технику бросков мяча - описывать	Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.		3.1 1

		Отжимание.	технику вырывания и выбивания мяча						
1 6	Продолжить Совершенство вание прыжкам через скакалку.	Движение за мячом с последующей атакой корзины. Индивид. ведение мяча на месте. Гонка мячей по кругу. Пр. через скакалку. Правила игры.		Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирован ие познавательн ого интереса к новому.		5.1 1
1 7	Обучение технике бросков мяча в кольцо.	Передачи мяча в круге, в колонне. Броски после ведения в корзину. Эстафеты. Учеб игра 3х3.	- демонстрировать технику бросков мяча.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению.	Формирован ие познавательн ого интереса к новому.		10. 11
1 8	История баскетбола.	Ведение мяча челноком. Броски мяча пр. и лев. рукой в цель. Борьба за м. Подтягивание. Учеб игра 3х3.	знать имена выдающихся баскетболистов - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и	Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Формирован ие познавательн ого интереса к новому.		12. 11

			передачи мяча						
19	Совершенство вание бросков баскетбольного мяча на точность.	Школа мяча. Штраф. броски. Пр. через скакалку. Учеб игра 4x4.	- демонстрировать технику бросков мяча.	Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником	Формирование познавательного интереса к новому.		17.11
20	Плавание.	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. 8–9 классы Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего			Знать историю развития плавания.	Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию;	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Знать историю развития плавания.		19.11

		предмета. Способы транспортировок и пострадавшего в воде							
Гимнастика 12 часов									
2 1	История гимнастики. Упражнения культурно- этнической направленности.	Тех. безопасн. Теор. свед. ОРУ на разв. гибкости "Ласточка", "Мост", "Качалочка". Упражнения культурно- этнической направленности .	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации	Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирован ие познавательн ого интереса к новому.		24. 11
2 2	Совершенство вание кувырку «вперед».	ОРУ в движ. и на месте. Разуч. кувырка вперед. Упр. в висе на шв. стенке. Упражнения культурно- этнической направленности	- четко выполнять строевые приемы - выполнять перекаты - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости	Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирован ие познавательн ого интереса к новому.		26. 11
2 3	Совершенство вание лазанию	ОРУ в парах на сопротивлен.	- демонстрироват	Выбор эффективных	Волевая саморегуляция.	Ориентация на партнера по	Формирован ие		1.1 2

	по канату в три приема.	Лазание по канату. Упр. в висе лежа и стоя. Эстафеты. Лазание по наклонной скам. Пр. через препят. Акробатика. Упр. на пресс.	ь упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом	способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Контроль в форме сличения.	общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	познавательного интереса к новому.		
2 4	Эстафета с силовыми упражнениями	Упр. на шв. стенке в висе. Лазание по шв. стенке. Эстафеты. Акробатика.	использовать упражнения для развития силовых качеств и гибкости.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.		3.1 2
2 5	Совершенство вание технике стойки «на лопатках.	Лазание по накл. скам. Равновесие на полу, на гимн. скам. Кувырок вперед, ст. на лопатках. Перестроения. ОРУ в движ. Упр. с гимн. скакал. Подтяг. в висе. Акробатика.	описывать и демонстрировать технику стойки на лопатках.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.		8.1 2
2 6	Совершенство вание упражнению в	Танцев. шаги и прыжки. Равновесие на	- демонстрировать упражнения с	Выбор эффективных способов	Волевая саморегуляция	Потребность в общении с учителем и	Формирование социальной		10. 12

	равновесии.	гимн. скам.с препятствием. Пр. через скакалку. Эстафеты. Упр. на пресс.	гимнастической палкой и набивным мячом для развития равновесия	решения задач в зависимости от конкретных условий.		сверстником	роли ученика.		
2 7	Совершенство вание технике «висов». Учить упражнениям в парах на сопротивление .	Полоса препятствий 4 предм .Упр. на бревне и брусьях. ОРУ в колоннах м. Лазание по канату. Пр. через скакалку.	- демонстрировать смешанные висы и упоры	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование социальной роли ученика		15. 12
2 8	Совершенство вание технике преодоления препятствий. Акробатика.	ОРУ. Преодоление пропасти. Высокое бревно подлезан. под бревном. Упр. на координацию. Равновесие h-1м. бревно. Подтягив. Упр. на гибкость Акробат. связка (3-4 элем.)	демонстрировать акробатическую комбинацию.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому.		17. 12
2 9	Совершенство вание технике запрыгивания и	Упр. в висе (перехваты), преодоление барьера	- описывать и демонстрировать технику опорного	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и	Умение планировать, контролировать свою работу,	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса		22. 12

	напрыгивания на предмет с двух ног.	напрыгиван. (на высоту 60-1м.) Акробатика. Ползание и перелазан. по горизон. поверх. Прыжки на предм. h-60-1м. Пр. через скакалку. Отжимание.	прыжка	условиями её реализации.	корректировать и оценивать свою работу.		к новому.		
30	Совершенство вание технике «поворотов на месте».	Строевые упр. КУ-опорный пр. Пр. через скакалку. Упр. с отягощением. Работа по станциям "Лабиринт"10-8 предм. Аэробика. Упр. на пресс. Силовая подготовка	- четко выполнять строевые приемы.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.		24.12
31	Подготовка и выполнение нормативов ВФСКГТО. Туризм	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.	Уметь самостоятельно находить информацию о значении туристических упражнений, развитии	Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических	<u>Знать</u> <u>значимость</u> <u>выполнения</u> <u>ВФСК ГТО.</u> <u>Выполнить</u> <u>нормативы</u> <u>на</u>		29.12

					физических способностей. Знать роль туристических упражнений для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	качеств	<u>соответствующую степень ВФСК ГТО по туризму.</u>		
3 2	<u>Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО</u> <u>Элементы единоборств</u>	Сдача норм ГТО. Тесты: наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами. Подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине. 8–9 классы Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение	Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Уметь выполнять наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами; подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	<u>Знать значимость выполнения ВФСК ГТО.</u> <u>Выполнить нормативы на соответствие ющую степень ВФСК ГТО по гимнастике.</u>		12. 01

		от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки							
Лыжная подготовка 14 часов									
3 3	История лыжного спорта. Официальные правила в лыжном спорте.	Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице.	Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.		14. 01
3 4	Обучение движению	Уметь проходить	Уметь проходить	Выбор действий в соответствии с	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с	Формирование		19. 01

	«скользящим шагом». Учить технике поворотов «на месте» на лыжах	дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть.	дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть.	поставленной задачей и условиями её реализации.	как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	познавательного интереса к новому.		
3 5	Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг.	Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дист. 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу.	Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дист. 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.		21. 01
3 6	Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения. Развитие выносливости.	Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться	Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.		26. 01

		приставными шагами. Дистанция 1км.	приставными шагами. Дистанция 1км.						
3 7	Обучение тактике движения в равномерном темпе. Поворот переступанием .	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Ориентир на партнера по общению.	Способность ученика к саморазвитию.		28. 01
3 8	Обучение технике попеременного 2-х шажного хода. Горная часть.	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.		2.0 2
3 9	Овладение техникой подъема «елочкой». Преодоление препятствий.	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.		4.0 2

		разгон 50м. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни.	разгон 50м. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни.						
40	Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.	Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни	Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.		9.02
41	Обучение технике бега на лыжах с ускорением.	Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе.	Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.		11.02
42	Обучение технике поворотов в движении.	Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе.	Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.		16.02
4	Обучение	Уметь	Уметь	Выбор наиболее	Волевая	Работать в паре.	Способность		18.

3	подъему «скользящим шагом»,технике торможения «плугом».	преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе.	преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе.	эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Анализировать. Оценивать действия и достижения.	ученика к самоконтролю.		02
4 4	Обучение технике спуска в низкой стойке, подъему в гору «елочкой».	Дистанция 1км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	Дистанция 1км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.		25. 02
4 5	«Лыжня зовет!»	Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе.	Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.		Способность ученика к самоконтролю.		2.0 3
4 6	<u>Теоретические знания о лыжном спорте.</u> <u>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.</u>	Сдача норм ГТО. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 1000 м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов.	Овладеть системой знаний о лыжном спорте. Овладеть основами технических действий в лыжном спорте. Повышение функциональн	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Знать роль лыжного спорта для самосовершенст	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей.	. Знать роль лыжного спорта для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	<u>Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию</u>		4.0 3

		Разновидности техники коньковых лыжных ходов.	х возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	ования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО			<u>ю при занятии лыжным спортом.</u> <u>Знать значимость выполнения ВФСК ГТО.</u> <u>Выполнить нормативы на соответствующую степень ВФСК ГТО по лыжному спорту</u>		
Волейбол 12 часов									
4 7	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола..	Техника безопасности в волейболе ОРУ с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	- знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов - владеть основными приемами игры в волейбол	Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию.		9.0 3

		Техника безопасности в волейболе. Официальные правила игры.							
4 8	Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Правила игры.	ОРУ в движении .Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» . Развитие ф.к. Правила игры.	овладеть стойками игрока - описывать и выполнять основные способы передвижения - выполнять специально подобранные упражнения - знать имена выдающихся волейболистов	Определение последовательно сти промежуточных целей с учетом конечного результата	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.		11. 03
4 9	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча.. Встречные и линейные •эстафеты.	ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные •эстафеты.	описывать и выполнять основные способы передвижения - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками - выполнять самостоятельно упражнения для	Определение последовательно сти промежуточных целей с учетом конечного результата.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.		16. 03

		Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». КУ-стойка и передвижение игрока.	развития ловкости						
50	Стойка игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	- выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук	Определение последовательно сти промежуточных целей с учетом конечного результата.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.		18.03
51	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Эстафеты. Правила игры.	ОРУ с мячами. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча	осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом - выполнять самостоятельно упражнения для	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Анализировать свои действия.	Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.		30.03

		снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Правила игры.	развития силы мышц туловища						
5 2	Передвижения в стойке. Эстафеты. Волейбол, история.	ОРУ в движении. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.	- осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Анализировать свои действия.	Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.		1.0 4
5 3	Передвижения в стойке. Передача мяча Эстафеты.	ОРУ в движении. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя	- осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата	Волевая саморегуляция.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.		6.0 4

		прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.							
5 4	Приема мяча снизу. Правила игры.	ОРУ. КУ-техника приема мяча снизу. Офиц. правила игры. Учебная игра.	осваивать технику приема мяча. - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук - выполнять правила игры - овладевать терминологией	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата	Волевая саморегуляция	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.		8.0 4
5 5	Прием мяча . Нижняя прямая подача. Эстафеты.	ОРУ в движении. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.	- осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.		13. 04
5	Нижняя	ОРУ. КУ-	- выполнять	Логически:	Анализировать	Взаимоконтроль	Формирован		15.

6	прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	техника нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Развитие физических качеств. Эстафеты.	самостоятельно упражнения для развития силы рук, ног, туловища.	понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	свои действия.	и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	ие познавательн ого интереса к новому.		04
5 7	Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Комплекс ОРУ	ОРУ. КУ- учебная игра в волейбол.	- правила игры - тактика игры	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирован ие социальной роли ученика.		20. 04
5 8	Элементы единоборств	8–9 классы Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.		Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирован ие социальной роли ученика.		22. 04
Легкая атлетика 10 часов									
5	Прыжковые	Т.Б. на занятиях	- знать историю	выделять и	соблюдать	взаимодействова	проявлять		27.

9	упражнения. Теоретический материал.	по легкой атлетике. ОРУ в кругу. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Медленный бег 5 минут. Основные этапы развития физической культуры в России	легкой атлетики (прыжки в высоту) - накладывать повязки - описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»	формулировать познавательные задачи	технику безопасности	ть со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		04
60	Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Технические приемы и тактические действия в	демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений	выявлять и устранять характерные ошибки	Овладеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, использование технических действий в игровых формах – футболе	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков;	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.		29.04

		<p>футболе.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков.</p>							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

6 1	Прыжок в высоту. Медленный бег до 8 минут.	ОРУ в движении. Беговые упражнения. КУ- прыжок в высоту. Медленный бег до 8 минут.	демонстрировать прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат.	выявлять и устранять характерные ошибки	владеть навыками контроля и оценки своей деятельности	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	осваивать самостоятельно но упражнения для развития скоростно-силовых способностей		4.0 5
6 2	Техника низкого старта. Бег 60 метров. Футбол.	ОРУ. Беговые упражнения. Техника низкого старта. Бег 60 метров. Остановка катящего мяча. Игра в футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений	Анализировать двигательные действия	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно но упражнения для развития скоростных способностей		6.0 5
6 3	Техника низкого	ОРУ. Круговая эстафета.	- бегать 60 м на результат	выявлять и устранять	планировать свои действия	взаимодействовать со	осваивать самостоятельно		11. 05

	старта. Бег 60 метров. Итоговый тест	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Техника низкого старта. Бег 60 метров.	- знать правила соревнований по бегу	характерные ошибки		сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	но упражнения для развития скоростно-силовых способностей		
6 4	Бег 60 метров. Футбол. Медленный бег.	ОРУ. Беговые упражнения. КУ- бег 60 метров. Медленный бег. Ведение мяча, удары по воротам, игра вратаря.	- Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно но упражнения для развития скоростно-силовых способностей		13. 05
6 5	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и разбега.	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и разбега. Метание мяча. Медленный бег.	демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с 6-8 м	Анализировать двигательные действия	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	Формирование социальной роли ученика.		18. 05
6 6	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и разбега..	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в	демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную	Анализировать двигательные действия	планировать свои действия	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Формирование социальной роли ученика.		20. 05

		длину с места и разбега. Метание мяча. Медленный бег.	цель с 6-8 м			освоения легкоатлетических упражнений			
6 7	<u>Подготовка и выполнение ВФСК ГТО.</u>	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Тесты: развитие скорости бег 60 м. Метание мяча	Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь выполнять бег 60м. и метание мяча	Уметь выполнять бег 60м. и метание мяча	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	<u>Знать значимость выполнения ВФСК ГТО.</u> <u>Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике.</u> Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств		25. 05
6 8	Полоса препятствий. Подведение итогов	ОРУ в движении. Прохождение полосы	раскрывать значение прикладных упражнений	выбирать наиболее эффективные способы	планировать свои действия	обращаться за помощью, формулировать свои	проявлять готовность к саморазвитию и		27. 05

	учебного года.	препятствий. Спортигры.	- выполнять прикладные упражнения	решения задач		затруднения .	самообразова нию		
--	----------------	----------------------------	---	---------------	--	---------------	---------------------	--	--

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качествоснарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	

4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Рулетка измерительная	К
5.19.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.20.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.21.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.22.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.23.	Сетка волейбольная	Д
5.24.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

Контрольно-измерительные материалы 8 класс.

Нормативы		8 класс			
		"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	4,6	5,2	5,7
		д	5,0	5,7	6,2
2	Бег 60 м (сек.)	м	8,8	9,7	10,5
		д	9,7	10,2	10,8
3	Бег 100 м (сек.)	м			
		д			
4	Бег 1000 м (мин,сек.) без учета времени ("+" -	м			
		д			
5	Бег 2000 м (мин-сек.)	м			
		д	12,30	13,30	14,30
6	Бег 3000 м (мин-сек.)	м	15,30	16,30	17,30
		д			
7	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8,0	8,5	9,0
		д	8,6	9,2	9,9
8	Челночный бег 3x20 м (сек.)	м			
		д			
9	Челночный бег 5x20 м (сек.)	м			
		д			
10	Челночный бег 10x10 м (сек.)	м			
11	Прыжок в длину с места (см)	м	195	185	175
		д	185	175	165
12	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,90	3,70	3,50
		д	3,60	3,40	3,20
13	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	115	110	105
		д	105	100	95
14	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	130	120	110

		д	140	130	120
15	Отжимания (кол-во раз)	м	26	22	18
		д	20	17	14
		м	11	9	7
16	Подтягивания (кол-во раз)	м	11	9	7
17	Метание т/м (м)	м	34	31	28
		д	30	27	25
18	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м	13	11	9
		д	10	8	6
19	Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)	м			
		д			
20	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м			
		д			
21	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	38	35	33
		д	43	40	38
22	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	14	11	9
		д	17	14	11
23	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	12	10	8
		д	13	11	9
24	Приседания (кол-во раз/мин)	м	52	50	48
		д	50	48	46

8 класс 2020-2021

№	Название	ПЛАН	ФАКТ
1	Легкая атлетика		
2	Легкая атлетика		
3	Легкая атлетика		
4	Легкая атлетика		
5	Легкая атлетика		
6	Легкая атлетика		
7	Легкая атлетика		
8	Легкая атлетика		
9	Баскетбол		
10	Совершенствование технике ловли мяча двумя руками		
11	Совершенствование технике передачи мяча.		

12	Совершенствование техники ведения мяча.		
13	Упражнения на формирование силы.		
14	Продолжить Совершенствование ведения мяча		
15	Совершенствование элементов игры «Баскетбол».		
16	Продолжить Совершенствование прыжкам через скакалку.		
17	Обучение технике бросков мяча в кольцо.		
18	История баскетбола.		
19	Совершенствование бросков баскетбольного мяча на точность.		
20	Плавание.		
21	История гимнастики. Упражнения культурно-этнической направленности.		
22	Совершенствование кувырку «вперед».		
23	Совершенствование лазанию по канату в три приема.		
24	Эстафета с силовыми упражнениями.		
25	Совершенствование технике стойки «на лопатках».		
26	Совершенствование упражнению в равновесии.		
27	Совершенствование технике «висов». Учить упражнениям в парах на сопротивление.		
28	Совершенствование технике преодоления препятствий. Акробатика.		
29	Совершенствование технике запрыгивания и напрыгивания на предмет .		
30	Совершенствование технике «поворотов на месте».		
31	Подготовка и выполнение нормативов ВФСКГТО. Туризм		
32	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО		
33	История лыжного спорта. Официальные правила в лыжном спорте.		
34	Обучение движению «скользящим шагом».		
35	Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг.		
36	Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения. Развитие выносливости.		
37	Обучение тактике движения в равномерном темпе. Поворот переступанием.		
38	Обучение технике попеременного 2-х шажного хода. Горная часть.		
39	Овладение техникой подъема «елочкой». Преодоление препятствий.		
40	Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.		
41	Обучение технике бега на лыжах с ускорением.		
42	Обучение технике поворотов в движении.		
43	Обучение подъему «скользящим шагом», технике торможения «плугом».		
44	Обучение технике спуска в низкой стойке, подъему в гору «елочкой».		
45	«Лыжня зовет!»		
46	Теоретические знания о лыжном спорте. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.		

47	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола..		
48	Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Правила игры.		
49	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча.. Встречные и линейные •эстафеты.		
50	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.		
51	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Правила игры.		
52	Передвижения в стойке. Эстафеты.		
53	Передвижения в стойке. Передача мяча Эстафеты.		
54	Приема мяча снизу. Правила игры.		
55	Прием мяча . Нижняя прямая. Эстафеты.		
56	Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		
57	Учебная игра в волейбол.		
58	Туризм.		
59	Прыжковые упражнения. Теоретический материал.		
60	Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.		
61	Прыжок в высоту. Медленный бег до 8 минут.		
62	Техника низкого старта. Бег 60 метров. Элементы мини- футбола.		
63	Техника низкого старта. Бег 60 метров.		
64	Бег 60 метров. Элементы мини- футбола. Медленный бег.		
65	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и разбега.		
66	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и разбега..		
67	<u>Подготовка и выполнение ВФСК ГТО.</u>		
68	Полоса препятствий. Подведение итогов учебного года.		

Кировское областное государственное общеобразовательное
бюджетное учреждение
«Средняя школа пгт Нижнеивкино
Куменского района»

Утверждаю:
директор КОГОБУ СШ
пгт. Нижнеивкино

_____ (И. М. Чеснокова)

Приказ №79 от 31.08.2023г.

Рабочая программа
по физической культуре
для 9 класса

учителя Ворожцовой
Ольги Александровны

Нижнеивкино 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 9 класс **соответствует** федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (2004 год).

Нормативно-правовая основа рабочей программы по физической культуре

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса (далее – рабочая программа) разработана на основе:

- 1) федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 г. № 1089;
- 2) примерной программы основного общего образования по физической культуре (письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005г. № 03-1263;
- 3) Приказ Минобрнауки РФ от 03.06.2008 №164 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- 4) программы общеобразовательных учреждений курса физической культуре для учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2007, допущено Министерством образования и науки РФ;
- 5) учебного плана КОГОБУ СШ пгт Нижнеивкино;
- 6) годовой календарный график КОГОБУ СШ пгт Нижнеивкино на 2023-2024 уч.год.

Программа составлена на (2 часа в неделю).

Учебник:

В.И. Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Учебник для 8-9 классов - М.: Просвещение, 2010. Рекомендован Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации.

Учебник стабильный, апробированный, дающий возможность добиваться устойчивых положительных результатов. Объем и качество излагаемого материала учебника в целом сочетаются с целями, поставленными при изучении физической культуры.

Учебник практически полностью соответствует Рабочей программе курса физической культуры в 9 классе, исключение составляют незначительное изменение последовательности излагаемых тем при изучении материала.

Цели изучения предмета

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

Содержание учебного курса

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.
Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
Основы туристской подготовки.
Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини футболе.

«Специальная подготовка»:

Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, отыгрыш сближающихся противников, финты, остановка мяча головой, правила соревнований;

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников, правила соревнований;

Волейбол -передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи, правила соревнований;

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 №164).

Уровень физической подготовленности учащихся 9 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	9	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	9	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3.	Скоростно-силовые	Прижки в длину с места, см.	9	175	190-205	220	155	165-185	205
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	9	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	9	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание: из вися, кол-во раз (юноши), из вися лёжа, кол-во раз (девушки).	9	3	7-8	10	5	12-13	16

Тематический план.

Тематическое планирование по физической культуре для 9-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- развитие ценностных отношений к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- развитие ценностных отношений к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залого его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- развитие ценностных отношений к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- развитие ценностных отношений к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- развитие ценностных отношений к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- развитие ценностных отношений к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- развитие ценностных отношений к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- развитие ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

№	Название раздела, темы	Количество часов	Содержание темы	Требование к уровню подготовки учащихся
I.	<i>Знания о физической культуре</i>			
1.	История физической культуры	1	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.	Знать (понимать): -Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения

2.	Базовые понятия физической культуры	3	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы влияющие на форму осанки. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.	Знать (понимать): -Основные показатели физического развития. -Правила составления комплексов упражнений.
3.	Физическая культура человека	2	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.	Знать (понимать): -Основное содержание режима дня. - Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений. -Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. -Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
II. Способы (двигательной) физкультурной деятельности				
1.	Организация и проведение занятий физической культурой	5	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	Уметь: -Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. -Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

			<p>утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений</p>	
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	<p>Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы.</p> <p>Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Уметь:</p> <p>- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.</p>
III.	Физическое совершенствование			
	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	14	<p>Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития.</p> <p>Комплексы упражнений для коррекции телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.</p>	<p>Уметь:</p> <p>- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>

			Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	
	2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	59		
	*Лёгкая атлетика	11	Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.	- Уметь выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами. -выполнять легкоатлетические упражнения
	*Лыжные гонки	14	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъём	- Уметь - передвигаться на лыжах изученными способами, преодолевать подъёмы и спуски.

			<p>«полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.</p>	
*Спортивные игры	18	<p>Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Комбинация</p>	<p>Уметь: - Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, - играть по правилам.</p>	

			<p>остановка прыжком бросок по кольцу, комбинация 2 шага бросок по кольцу, гонка мячей по кругу. Штрафной бросок.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол:</p> <p>Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу.</p> <p>Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Футбол:</p> <p>Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с</p>	
--	--	--	---	--

			<p>ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.</p>	
	<p>3. Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью</p>	<p>(за счёт 2 темы 3 раздела)</p>		
	<p>*Гимнастика</p>		<p>Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному</p>	<p>Уметь: - выполнять строевые упражнения. - Выполнять акробатические и гимнастические комбинации</p>

			<p>разведением и слиянием.</p> <p>Кувырок вперёд (назад) в группировке;</p> <p>кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом вперёд ;</p> <p>кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Акробатическая комбинация (мальчики):</p> <p>кувырок вперёд прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев.</p> <p>Опорные прыжки:</p> <p>прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики);</p> <p>прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).</p> <p>Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки):</p> <p>ходьба с различной амплитудой</p>	
--	--	--	--	--

			<p>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, лёжа, с поворотом); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки). Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (</p>	
--	--	--	--	--

			<p>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 на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).</p> <p>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; передвижение по гимнастической стенке (вверх и вниз, по</p>	
--	--	--	--	--

			<p>диагонали, по горизонтали на разной высоте. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>	
	*Лёгкая атлетика		<p>Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на короткие (30м и 60м) и средние учебные дистанции. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на</p>	<p>- Уметь выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами. -выполнять легкоатлетические упражнения -метать малый мяч на дальность.</p>

			дальность и в цель. Упражнения специальной физической и технической подготовки.	
	*Лыжные гонки		Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад, «плугом». Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъёмов (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и	- Уметь - передвигаться на лыжах изученными способами, -преодолевать подъёмы и спуски, изученными способами.

			технической подготовки.	
	*Спортивные игры		<p>Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте,</p>	<p>Уметь: - Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, - играть по правилам.</p>

		<p>Туризм</p> <p>Плавание</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО</p>	<p>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.</p> <p>Волейбол: Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя</p>	
--	--	--	---	--

			<p>подача через сетку; приём и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приёме мяча. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и тактической подготовки.</p> <p>Футбол:</p> <p>Упражнения без мяча: Бег «змейкой» и «восьмёркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперёд.</p> <p>Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней и внешней частью подъёма стопы; удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу</p>	
--	--	--	--	--

			<p>внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини- футбол по правилам. Упражнения специальной физической и тактической подготовки Правила техники безопасности при организации и проведении пеших походов;</p> <p>-требования к бережному отношению к природе.</p> <p>-Правила Т.Б. при занятиях плаванием;</p> <p>-Возникновение плавания;</p> <p>-Плавание, как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p>	
--	--	--	--	--

			<p>Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
--	--	--	---	--

Итого 68 часов

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 9 класс

№	Тема	Элементы содержания	Универсальные Учебные Действия					Дата	
			Предметные	Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные	Личностные	План	Факт
								а/б	а/б
Легкая атлетика 14 часов									
1	Легкая атлетика Техника безопасности.	Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с мячом. Пр. в длину с места. Бег 60 метров.	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности.	Структурированные знания	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	1.0 9	1.0 9
2	Обучение технике бега с высокого старта.	ОРУ. Прыжок с разбега в длину. Бег 50м. Н/ст., в/ст. Эстафеты. Спец. бег. и пр. упр. Пр.	демонстрировать технику легкоатлетических упражнений - знать историю легкой атлетики	Анализ объектов с целью выделения признаков Поиск и выделение необходимой информации.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия. Потребность в общении с	Формирование чувств необходимости учения и интереса к новому.	3.0 9	3.0 9

		по ориентирам, преодоление ямы. Подвижные игры с мячом. Челночный бег 3x10м.				учителем и сверстником.			
3	Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги».	ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Бег на время 60 м. Кросс 2000м. Прыжок в длину с разбега.	демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов	Анализ объектов с целью выделения признаков. Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей.	Определение промежуточных целей, последовательно сти действий. Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Развитие эмпатии и сопереживания эмоциональн о- нравственно й отзывчивост и.	8.0 9	8.0 9
4	Обучение технике метания мяча.	История легкой атлетики. ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Бег 2x60м. Метание т/м в цель. Метание тен. м. в паре. Кросс 1000м. Спортигры Подтягивание	осваивать технику беговых упражнений - бегать 30 м на результат - метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательн ые мотивы.	10. 09	10. 09
5	Овладение	ОРУ. Спец.	выбирать	Самостоятельно	Постановка	Формирование	Формировать	15.	15.

	техникой прыжков в длину, длительного бега.	бег. и прыжки. упр. Пр. в длину с разбега. Метание т/м. в паре. Повторный бег в чередовании с ходьбой. Кросс 1500м. Игры. Многоскоки.	индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС -демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча - применять разученные упражнения для развития выносливости	е выделение и формулирование познавательной цели. Структурирование знаний.	учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	познавательные мотивы, чувство необходимости учения.	09	09
6	Обучение технике прыжков в длину с места, метания мяча.	ОРУ. Пр. в дл. с места. Метание мяча с разбега. Игры с мячом. Бег 60 м. Кросс до 6 мин. Лазание по рукоходу.	демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча - применять разученные упражнения для развития выносливости	Самостоятельно е выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	17.09	17.09
7	Обучение технике преодоления препятствий.	Полоса препятствий. Сдача норм ГТО	раскрывать значение прикладных упражнений - выполнять прикладные упражнения	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия.	22.09	22.09

8	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК ГТО.	Сдача норм ГТО. Подведение итогов. Напомнить учащимся о форме для занятий в зале.	знать правила соревнований по бегу - бегать 1000 м на результат - овладеть организаторскими умениями	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником Умение слушать собеседника.	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике	24. 09	24. 09
Баскетбол 12 часов									
9	Баскетбол	Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с б/б мячом. Пр. в длину с места.	- изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	29. 09	29. 09
10	Совершенствование техники ловли мяча двумя руками	Передача мяча в паре на месте. Ведение м. на месте и в движ. по заданию. Эстафеты. Подтягивание . «Гусеница»	- описывать технику ловли и передачи мяча	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Формирование познавательного интереса к новому.	1.1 0	1.1 0

1 1	Совершенство вание технике передачи мяча.	Веден. м. с измен. направ., по прямой. Передача мяча в паре. Подбор мяча. Эстафеты. Пр. через скакалку.	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча	Выделение и формулирование познавательной цели.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	6.1 0	6.1 0
1 2	Совершенство вание технике ведения мяча.	Передача м. в движении (в паре и тройках с атакой кольца). Эстафеты. Пр. упр.	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ведения мяча	Контроль и оценка результатов деятельности.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	8.1 0	8.1 0
1 3	Упражнения на формирование силы.	Упр. в паре на сопротивлен. Веден. м. вокруг предметов. Борьба за м. Эстафеты.		Контроль и оценка результатов деятельности.	Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Формирование познавательного интереса к новому.	13. 10	13. 10
1 4	Продолжить Совершенство вание ведения мяча	Ведение мяча лев. и пр. рукой (круг, змейка), остановка шагом, прыжком. Работа у	- описывать технику ведения мяча	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	15. 10	15. 10

		стены с б/б.м. Эстафеты.							
1 5	Совершенство вание элементов игры «Баскетбол».	Ведение приставным шагом. Передача м. после ведения. Ведение двух м. Эстафета на точность броска. Отжимание.	демонстрировать технику ведения в вариантах - демонстрировать технику бросков мяча - описывать технику вырывания и выбивания мяча	Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	3.1 1	
1 6	Продолжить Совершенство вание прыжкам через скакалку.	Движение за мячом с последующей атакой корзины. Индивид. ведение мяча на месте. Гонка мячей по кругу. Пр. через скакалку. Правила игры.		Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	5.1 1	
1 7	Обучение технике бросков мяча в кольцо.	Передачи мяча в круге, в колонне. Броски после ведения в корзину.	- демонстрировать технику бросков мяча.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать	Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по	Формирование познавательного интереса к новому.	10. 11	

		Эстафеты. Учеб игра 3х3.			свою работу.	общению.			
1 8	История баскетбола.	Ведение мяча челноком. Броски мяча пр. и лев. рукой в цель. Борьба за м. Подтягивание . Учеб игра 3х3.	знать имена выдающихся баскетболистов - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча	Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Формирован ие познавательн ого интереса к новому.	12. 11	
1 9	Совершенство вание бросков баскетбольног о мяча на точность.	Школа мяча. Штраф. броски. Пр. через скакалку. Учеб игра 4х4.	- демонстрировать технику бросков мяча.	Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником	Формирован ие познавательн ого интереса к новому.	17. 11	
2 0	Плавание.	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновени е плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления			Знать историю развития плавания.	Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию;	Формировать ответственно е отношение к учению. Формировать коммуникати вные компетентно сти во время	19. 11	

		здоровья, закаливания. 8–9 классы Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка пльвущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде					игры. Знать историю развития плавания.		
Гимнастика 12 часов									
2 1	История гимнастики. Упражнения культурно-этнической направленности.	Тех. безопасн. Теор. свед. ОРУ на разв. гибкости "Ласточка", "Мост", "Качалочка". Упражнения культурно-этнической направленности.	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	24. 11	

2 2	Совершенство вание кувырку «вперед».	ОРУ в движ. и на месте. Разуч. кувырка вперед. Упр. в висе на шв. стенке. Упражнения культурно-этнической направленности	- четко выполнять строевые приемы - выполнять перекаты - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	26. 11	
2 3	Совершенство вание лазанию по канату в три приема.	ОРУ в парах на сопротивлен. Лазание по канату. Упр. в висе лежа и стоя. Эстафеты. Лазание по наклонной скам. Пр. через препят. Акробатика. Упр. на пресс.	- демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	1.1 2	
2 4	Эстафета с силовыми упражнениями	Упр. на шв. стенке в висе. Лазание по шв. стенке. Эстафеты. Акробатика.	использовать упражнения для развития силовых качеств и гибкости.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	3.1 2	

2 5	Совершенство вание технике стойки «на лопатках.	Лазание по накл. скам. Равновесие на полу, на гимн. скам. Кувырок вперед, ст. на лопатках. Перестроения . ОРУ в движ. Упр. с гимн. скакал. Подтяг. в vise. Акробатика.	описывать и демонстрировать технику стойки на лопатках.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирован ие познавательн ого интереса к новому.	8.1 2	
2 6	Совершенство вание упражнению в равновесии.	Танцев. шаги и прыжки. Равновесие на гимн. скам.с препятствием. Пр. через скакалку. Эстафеты. Упр. на пресс.	- демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом для развития равновесия	Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.	Волевая саморегуляция	Потребность в общении с учителем и сверстником	Формирован ие социальной роли ученика.	10. 12	
2 7	Совершенство вание технике «висов». Учить упражнениям в парах на сопротивление .	Полоса препятствий 4 предм .Упр. на бревне и брусьях. ОРУ в колоннах м. Лазание по канату. Пр.	- демонстрировать смешанные висы и упоры	Самостоятельно е создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирован ие социальной роли ученика	15. 12	

		через скакалку.							
2 8	Совершенство вание технике преодоления препятствий. Акробатика.	ОРУ. Преодоление пропасти. Высокое бревно подлезан. под бревном. Упр. на координацию. Равновесие h-1м. бревно. Подтягив. Упр. на гибкость Акробат. связка (3-4 элем.)	демонстрировать акробатическую комбинацию.	Самостоятельно е создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирован ие познавательн ого интереса к новому.	17. 12	
2 9	Совершенство вание технике запрыгивания и напрыгивания на предмет с двух ног.	Упр. в висе (перехваты), преодоление барьера напрыгиван. (на высоту 60-1м.) Акробатика. Ползание и перелазан. по горизон. поверх. Прыжки на предм. h-60-	- описывать и демонстрировать технику опорного прыжка	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирован ие познавательн ого интереса к новому.	22. 12	

		1м. Пр. через скакалку. Отжимание.							
3 0	Совершенство вание технике «поворотов на месте».	Строевые упр. КУ-опорный пр. Пр. через скакалку. Упр. с отягощением. Работа по станциям "Лабиринт"10-8 предм. Аэробика. Упр. на пресс. Силовая подготовка	- четко выполнять строевые приемы.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	24. 12	
3 1	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Туризм	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.	Уметь самостоятельно находить информацию о значении туристических упражнений, развитии физических способностей. Знать роль туристических упражнений для самосовершенствования и подготовки к	Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств	<u>Знать значимость выполнения ВФСК ГТО.</u> <u>Выполнить нормативы на соответствие ющую степень ВФСК ГТО по туризму.</u>	29. 12	

					выполнению норм комплекса ГТО				
3 2	<p><u>Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием.</u></p> <p><u>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО</u></p> <p><u>Элементы единоборств</u></p>	<p>Сдача норм ГТО.</p> <p>Тесты: наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами.</p> <p>Подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине.</p> <p>8–9 классы</p> <p>Стойки и передвижения в стойке.</p> <p>Захваты рук и туловища.</p> <p>Освобождение от захватов.</p> <p>Приемы борьбы за выгодное положение.</p>	<p>Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО</p>	<p>Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p>	<p>Уметь выполнять наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами; подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине.</p>	<p>Потребность в общении с учителем и сверстником.</p>	<p><u>Знать значимость выполнения ВФСК ГТО.</u></p> <p><u>Выполнить нормативы на соответствующую степень ВФСК ГТО по гимнастике.</u></p>	12. 01	

		Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки							
Лыжная подготовка 14 часов									
3 3	История лыжного спорта. Официальные правила в лыжном спорте.	Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице.	Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице.	Самостоятельно е создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.		14. 01
3 4	Обучение движению	Уметь проходить	Уметь проходить дистанцию по	Выбор действий в соответствии с	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с	Формирование		19. 01

	«скользящим шагом». Учить технике поворотов «на месте» на лыжах	дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть.	прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть.	поставленной задачей и условиями её реализации.	как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	познавательного интереса к новому.		
3 5	Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг.	Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дист. 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу.	Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дист. 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.		21. 01
3 6	Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения. Развитие	Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу.	Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь	Самостоятельно создание алгоритма деятельности при решении проблем различного	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.		26. 01

	выносливости.	Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 1 км.	двигаться приставными шагами. Дистанция 1 км.	характера.					
3 7	Обучение тактике движения в равномерном темпе. Поворот переступанием .	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Ориентир на партнера по общению.	Способность ученика к саморазвитию.		28. 01
3 8	Обучение технике попеременного 2-х шажного хода. Горная часть.	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.		2.0 2
3 9	Овладение техникой подъема «елочкой». Преодоление препятствий.	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.		4.0 2

		подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни.	спускаться с горы. Стартовый разгон 50м. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни.		преодолению препятствий.				
4 0	Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.	Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни	Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.		9.0 2
4 1	Обучение технике бега на лыжах с ускорением.	Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе.	Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.		11. 02
4 2	Обучение технике поворотов в движении.	Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на	Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.		16. 02

		снегу. Уметь играть на воздухе.	воздухе.						
4 3	Обучение подъему «скользящим шагом», техники торможения «пругом».	Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе.	Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.		18. 02
4 4	Обучение технике спуска в низкой стойке, подъему в гору «елочкой».	Дистанция 1 км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	Дистанция 1 км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.		
4 5	«Лыжня зовет!»	Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе.	Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.		Способность ученика к самоконтролю.		25. 02
4 6	<u>Теоретические знания о лыжном спорте.</u> <u>Подготовка и выполнение нормативов</u>	Сдача норм ГТО. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция	Овладеть системой знаний о лыжном спорте. Овладеть основами технических действий в	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических	. Знать роль лыжного спорта для самосовершенствования и подготовки к выполнению нормативов комплекса	<u>Формировать ответственное отношение к обучению по лыжному спорту,</u>		2.0 3

	<u>ВФСК ГТО.</u>	1000 м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Разновидности и техники коньковых лыжных ходов.	лыжном спорте. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	способностей. Знать роль лыжного спорта для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	способностей.	ВФСК ГТО	<u>способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом.</u> <u>Знать значимость выполнения ВФСК ГТО.</u> <u>Выполнить нормативы на соответствующую степень ВФСК ГТО по лыжному спорту</u>		
Волейбол 12 часов									
4 7	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола..	Техника безопасности в волейболе ОРУ с мячом. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача	- знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов - владеть основными приемами игры в волейбол	Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность		4.0 3

		мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности в волейболе. Официальные правила игры.					ученика к саморазвитию.		
4 8	Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Правила игры.	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Развитие ф.к. Правила игры.	овладеть стойками игрока - описывать и выполнять основные способы передвижения - выполнять специально подобранные упражнения - знать имена выдающихся волейболистов	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.		9.0 3
4 9	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи	ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке.	описывать и выполнять основные способы передвижения	Определение последовательности промежуточных	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса		11. 02

	<p>мяча.. Встречные и линейные •эстафеты.</p>	<p>Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные •эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». КУ-стойка и передвижение игрока.</p>	<p>- осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками - выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости</p>	<p>целей с учетом конечного результата.</p>	<p>сил и энергии</p>		<p>к новому.</p>		
50	<p>Стойка игрока.. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.</p>	<p>ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.</p>	<p>- выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук</p>	<p>Определение последовательно сти промежуточных целей с учетом конечного результата.</p>	<p>Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.</p>	<p>Потребность в общении с учителем и сверстником.</p>	<p>Формирование познавательного интереса к новому.</p>		16.03

		Эстафеты. Игра в мини-волейбол.							
5 1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Эстафеты. Правила игры.	ОРУ с мячами. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Правила игры.	осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища	Самостоятельно создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Анализировать свои действия.	Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.		18. 03
5 2	Передвижения в стойке. Эстафеты. Волейбол, история.	ОРУ в движении. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и	- осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки	Самостоятельно создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Анализировать свои действия.	Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.		30. 03

		на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.							
5 3	Передвижения в стойке. Передача мяча Эстафеты.	ОРУ в движении. Передвижени я в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.	- осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки	Определение последовательно сти промежуточных целей с учетом конечного результата	Волевая саморегуляция.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирован ие познавательн ого интереса к новому.		1.0 4
5 4	Приема мяча снизу. Правила игры.	ОРУ. КУ- техника приема мяча снизу. Офиц. правила игры. Учебная игра.	осваивать технику приема мяча. - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук - выполнять правила игры - овладевать терминологией	Определение последовательно сти промежуточных целей с учетом конечного результата	Волевая саморегуляция	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирован ие познавательн ого интереса к новому.		6.0 4

5 5	Прием мяча . Нижняя прямая подача. Эстафеты.	ОРУ в движении. Передвижени я в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.	- осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирован ие познавательн ого интереса к новому.		9.0 4
5 6	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	ОРУ. КУ- техника нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Развитие физических качеств. Эстафеты.	- выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук, ног, туловища.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирован ие познавательн ого интереса к новому.		13. 04
5 7	Учебная игра в волейбол. Верхняя	ОРУ. КУ- учебная игра в волейбол.	- правила игры - тактика игры	Самостоятельно е создание алгоритма	Волевая саморегуляция, как способность	Оценивание действий, достижений,	Формирован ие социальной		15. 04

	прямая подача. Комплекс ОРУ			деятельности при решении проблем различного характера.	к мобилизации сил и энергии.	умение работать в паре. Самоанализ.	роли ученика.		
5 8	Туризм.	Рефераты .		Самостоятельно е создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.		20. 04
Легкая атлетика 10 часов									
5 9	Прыжковые упражнения. Теоретический материал.	Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. ОРУ в кругу. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Медленный бег 5 минут. Основные этапы развития физической культуры в России	- знать историю легкой атлетики (прыжки в высоту) - накладывать повязки - описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»	выделять и формулировать познавательные задачи	соблюдать технику безопасности	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		22. 04
6 0	Специальные беговые	Техника безопасности	демонстрировать вариативное	выявлять и устранять	Овладеть основами	Уметь включать беговые	Мотивация учебной		27. 04

	<p>упражнения. Круговая эстафета.</p>	<p>на уроках по футболу. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Технические приемы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной</p>	<p>исполнение беговых упражнений</p>	<p>характерные ошибки</p>	<p>технических действий в выполнении бега в среднем темпе, использование технических действий в игровых формах – футболе</p>	<p>упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков;</p>	<p>деятельности . Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.</p>		
--	---	---	--------------------------------------	---------------------------	--	--	--	--	--

		<p>стопы и средней частью подъема.</p> <p>Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков.</p>							
6 1	<p>Прыжок в высоту.</p> <p>Медленный бег до 8 минут.</p>	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>КУ- прыжок в высоту.</p> <p>Медленный бег до 8 минут.</p>	<p>демонстрировать прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат.</p>	<p>выявлять и устранять характерные ошибки</p>	<p>владеть навыками контроля и оценки своей деятельности</p>	<p>обращаться за помощью, формулировать свои затруднения</p>	<p>осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>		29. 04
6 2	<p>Техника низкого старта. Бег 60</p>	<p>ОРУ. Беговые упражнения.</p> <p>Техника</p>	<p>демонстрировать вариативное исполнение</p>	<p>Анализировать двигательные действия</p>	<p>выбирать действия в соответствии с</p>	<p>взаимодействовать со сверстниками в</p>	<p>осваивать самостоятельно</p>		4.0 5

	метров. Футбол.	низкого старта. Бег 60 метров. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча Удары по неподвижному и катящему мячу. Остановка катящего мяча. Игра в футбол.	беговых упражнений		поставленной задачей	процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	упражнения для развития скоростных способностей		
6 3	Техника низкого старта. Бег 60 метров. Итоговый тест	ОРУ. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Беговые	- бегать 60 м на результат - знать правила соревнований по бегу	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей		6.0 5

		упражнения. Техника низкого старта. Бег 60 метров.							
6 4	Бег 60 метров. Элементы мини- футбола. Медленный бег.	ОРУ. Беговые упражнения. КУ- бег 60 метров. Медленный бег. Ведение мяча, удары по воротам, игра вратаря.	- Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	взаимодействова ть со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетическ их упражнений	осваивать самостоятель но упражнения для развития скоростно- силовых способностей		11. 05
6 5	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и разбега.	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и разбега. Метание мяча. Медленный бег.	демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с 6-8 м	Анализировать двигательные действия	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	взаимодействова ть со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетическ их упражнений	Формирован ие социальной роли ученика.		13. 05
6 6	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и разбега..	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с 6-8 м	Анализировать двигательные действия	планировать свои действия	взаимодействова ть со сверстниками в процессе совместного освоения	Формирован ие социальной роли ученика.		18. 05

		и разбега. Метание мяча. Медленный бег.				легкоатлетическ их упражнений			
6 7	<u>Подготовка и выполнение ВФСК ГТО.</u>	Контроль за физической подготовленн остью, физическим развитием. Тесты: развитие скорости бег 60 м. Метание мяча	Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь выполнять бег 60м. и метание мяча	Уметь выполнять бег 60м. и метание мяча	взаимодействова ть со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетическ их упражнений	<u>Знать значимость выполнения ВФСК ГТО.</u> <u>Выполнить нормативы на соответствующую степень ВФСК ГТО по легкой атлетике.</u> Уметь применять самостоятель но спортивные игры для развития основных физических качеств		
6 8	Полоса препятствий. Подведение	ОРУ в движении. Прохождение	раскрывать значение прикладных	выбирать наиболее эффективные	планировать свои действия	обращаться за помощью, формулировать	проявлять готовность к саморазвити		

	итогов учебного года.	полосы препятствий. Спортигры.	упражнений - выполнять прикладные упражнения	способы решения задач		свои затруднения .	ю и самообразованию		
--	-----------------------	--------------------------------	--	-----------------------	--	--------------------	---------------------	--	--

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качественность снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д

2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Рулетка измерительная	К
5.19.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.20.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.21.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.22.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.23.	Сетка волейбольная	Д
5.24.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
 П – комплект

Контрольно-измерительные материалы 9 класс.

Нормативы		9 класс			
		"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	4,5	5,0	5,5
		д	4,9	5,6	6,0
2	Бег 60 м (сек.)	м	8,3	9,2	10,0
		д	9,4	10,0	10,5
3	Бег 100 м (сек.)	м	17,5	18,5	19,5
		д	17,5	18,5	19,5
4	Бег 1000 м (мин,сек.) без учета времени ("+" -	м			
		д			
5	Бег 2000 м (мин-сек.)	м			
		д	11,30	12,30	13,30
6	Бег 3000 м (мин-сек.)	м	15,00	15,30	16,30
		д			
7	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	7,7	8,4	8,6
		д	8,5	9,3	9,7
8	Челночный бег 3x20 м (сек.)	м	14,5	15,0	16,0
		д	15,0	15,5	17,0
9	Челночный бег 5x20 м (сек.)	м			
		д			
10	Челночный бег 10x10 м (сек.)	м			
11	Прыжок в длину с места (см)	м	210	200	190
		д	190	180	170
12	Прыжок в длину с разбега (м)	м	4,00	3,80	3,60
		д	3,70	3,50	3,30
13	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	120	115	110
		д	110	105	100

14	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	140	130	120
		д	150	140	130
15	Отжимания (кол-во раз)	м	28	24	20
		д	22	19	16
16	Подтягивания (кол-во раз)	м	12	10	8
17	Метание т/м (м)	м	40	35	32
		д	35	32	30
18	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м	14	12	10
		д	11	9	7
19	Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)	м			
		д			
20	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м			
		д			
21	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	40	37	35
		д	45	42	40
22	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	16	13	10
		д	19	16	13
23	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	13	11	9
		д	14	12	10
24	Приседания (кол-во раз/мин)	м	54	52	50
		д	52	50	48

9 класс 2020-2021

№	Название	ПЛАН	ФАКТ
1	Легкая атлетика		
2	Легкая атлетика		
3	Легкая атлетика		
4	Легкая атлетика		
5	Легкая атлетика		
6	Легкая атлетика		

7	Легкая атлетика		
8	Легкая атлетика		
9	Баскетбол		
10	Совершенствование технике ловли мяча двумя руками		
11	Совершенствование технике передачи мяча.		
12	Совершенствование технике ведения мяча.		
13	Упражнения на формирование силы.		
14	Продолжить Совершенствование ведения мяча		
15	Совершенствование элементов игры «Баскетбол».		
16	Продолжить Совершенствование прыжкам через скакалку.		
17	Обучение технике бросков мяча в кольцо.		
18	История баскетбола.		
19	Совершенствование бросков баскетбольного мяча на точность.		
20	Плавание.		
21	История гимнастики. Упражнения культурно-этнической направленности.		
22	Совершенствование кувырку «вперед».		
23	Совершенствование лазанию по канату в три приема.		
24	Эстафета с силовыми упражнениями.		
25	Совершенствование технике стойки «на лопатках».		
26	Совершенствование упражнению в равновесии.		
27	Совершенствование технике «висов». Учить упражнениям в парах на сопротивление.		
28	Совершенствование технике преодоления препятствий. Акробатика.		
29	Совершенствование технике запрыгивания и напрыгивания на предмет с двух ног.		
30	Совершенствование технике «поворотов на месте».		
31	Подготовка и выполнение норм ВФСКИТО. Туризм		
32	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Подготовка и выполнение ВФСКИТО		
33	История лыжного спорта. Официальные правила в лыжном спорте.		
34	Обучение движению «скользящим шагом». Учить технике поворотов «на месте» на лыжах		
35	Обучение технике перехода с ступающего шага на		

	скользящий шаг.		
36	Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения. Развитие выносливости.		
37	Обучение тактике движения в равномерном темпе. Поворот переступанием.		
38	Обучение технике попеременного 2-х шажного хода.		
39	Овладение техникой подъема «елочкой». Преодоление препятствий.		
40	Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.		
41	Обучение технике бега на лыжах с ускорением.		
42	Обучение технике поворотов в движении.		
43	Обучение подъему «скользящим шагом», технике торможения «плугом».		
44	Обучение технике спуска в низкой стойке, подъему в гору «елочкой».		
45	«Лыжня зовет!»		
46	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.		
47	Стойка игрока. Передвижения в стойке.		
48	Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».		
49	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча.. Встречные и линейные эстафеты.		
50	Стойка игрока.. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		
51	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Эстафеты. Правила игры.		
52	Передвижения в стойке. Эстафеты.		
53	Передвижения в стойке. Передача мяча Эстафеты.		
54	Приема мяча снизу. Правила игры.		
55	Прием мяча . Нижняя прямая. Эстафеты.		
56	Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		
57	Учебная игра в волейбол.		
58	Туризм.		
59	Прыжковые упражнения. Теоретический материал.		
60	Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.		
61	Прыжок в высоту. Медленный бег до 8 минут.		
62	Техника низкого старта. Бег 60 метров. Элементы мини-футбола.		
63	Техника низкого старта. Бег 60 метров.		

64	Бег 60 метров. Элементы мини- футбола		
65	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и разбега.		
66	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и разбега..		
67	Подготовка и выполнение ВФСК ГТО.		
68	Полоса препятствий. Подведение итогов учебного года.		