

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Знаменская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на методсовете «__»____2022 года Протокол №__от____	Согласовано Заместитель директора по УВР ____ Е.И.Машукова «__»____2022 года	Утверждаю: Директор ____ А.В.Баталова Приказ№__от____
--	---	--

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных основной образовательной программой основного общего образования (ФГОС ООО)

**Рабочая программа учебного предмета**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для 6-9 классов  
срок реализации программы: 4 лет

Составитель:  
Серебrenникова Оксана Александровна,  
учитель физической культуры

с.Знаменка  
2022г.

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе требований к результатам освоения ООП ООО (ФГОС ООО) с учетом программ, включенных в ее структуру.

Место предмета в учебном плане: обязательная часть.

Предметная область: физическая культура.

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Количество учебных недель	34	34	34	33
Количество часов в неделю	3	3	3	3
Количество часов в год	102	102	102	99

### Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.

#### Я. Виленского, В. И. Ляха

Физическая культура. 5—7 классы /Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич.

Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

#### Планируемые результаты освоения учебного предмета

##### Общие предметные результаты освоения программы

В результате изучения предмета у учащихся будет сформировано понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Произойдет 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;

Учащиеся приобретут, опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоят умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогатят опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Произойдет:

- 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;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владение 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).

### **Коррекционная работа**

Предложенная рабочая программа рассчитана на разные группы учащихся, в том числе на учащихся 7 вида. Среди учащихся 5-9 классов в МКОУ Знаменская СОШ обучаются 5 учеников 7 вида. Двое – в 7 классе, один – в 5 классе, двое – в 6 классе.

У детей данной категории отмечается устойчивое сниженная теоретическая работоспособность вследствие явлений психомоторной расторможенности и повышенной возбудимости, связанных с нарушениями эмоционально-волевой сферы. Отмечаются функциональные нарушения речи, дети с трудом осваивают теоретический материал, но с практической частью предмета справляются на средний уровень. Поэтому для обучающихся с задержкой психического развития коррекционная работа направлена на:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 6 класс

### Личностные результаты

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России).
- осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности

### Метапредметные результаты

#### РЕГУЛЯТИВНЫЕ

*Ученик научится*

- Умение самостоятельно определять цели обучения,
- ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

#### ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

*Ученик научится*

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать,
- самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений.

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.

## КОММУНИКАТИВНЫЕ

*Ученик научится*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен)

## Предметные результаты

### Знания о физической культуре

*Ученик научится:*

- 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;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий *Ученик 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;

### Способы двигательной (физкультурной) активности *Ученик научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

*Ученик получит возможность научиться:*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

### Физическое совершенствование

*Ученик научится:*

- 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 комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике осанки, дыхательной гимнастики;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **7 класс**

#### **Личностные результаты**

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России).
- осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
- сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

#### **Метапредметные результаты**

##### **РЕГУЛЯТИВНЫЕ**

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

*Ученик научится*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; -выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений.
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- злагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления);
- объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

## КОММУНИКАТИВНЫЕ

*Ученик научится*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

### **Предметные результаты**

#### **Знания о физической культуре**

*Ученик научится:*

- 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;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

*Ученик получит возможность научиться:*

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

#### **Способы двигательной (физкультурной) активности**

*Ученик научится:*

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой
- Ученик 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.

#### **Физическое совершенствование**

*Ученик научится:*

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья

### **8 класс**

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения



к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия

народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию; - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню

развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому

человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и

сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе

личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со

сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной

жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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.

**Метапредметные результаты**

**РЕГУЛЯТИВНЫЕ**

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

#### ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

*Ученик научится*

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений.
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления);
- объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

#### КОММУНИКАТИВНЫЕ

*Ученик научится*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

### **Предметные результаты**

*Учащиеся научатся:*

*Объяснять:*

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. Характеризовать:
- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

## **9 класс**

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию; - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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.

### **Метапредметные результаты**

#### **РЕГУЛЯТИВНЫЕ**

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

#### **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

*Ученик научится*

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений.
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления);
- объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

#### **КОММУНИКАТИВНЫЕ**

##### *Ученик научится*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

#### **Предметные результаты**

##### *Учащийся 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащийся 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

#### **Требования к уровню физической подготовленности учащихся 5-9 классов**

Тест	Класс	Уровень					
		для мальчиков			для девочек		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
	5	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1

Бег 30 м, с	6	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
	7	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
	8	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
	9	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Челночный бег 3x10 м, с	5	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
	6	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
	7	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
	8	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
	9	8,9	8,5-8,1	7,9	9,8	9,2-8,8	8,5
Прыжок в длину с места, м	5	140	160-180	195	130	150-175	185
	6	145	165-180	200	135	155-175	190
	7	150	170-190	205	140	160-180	200
	8	160	180-195	210	145	160-180	200
	9	175	190-205	220	155	165-185	205
6-ти минутный бег, м	5	900	1000- 1100	1300	700	850-1000	1100
	6	950	1100- 1200	1350	750	900-1050	1150
	7	1000	1150- 1250	1400	800	950-1100	1200
	8	1050	1200- 1300	1450	850	1000- 1150	1250
	9	1100	1250- 1350	1500	900	1050- 1200	1300
	5	2	6-8	10	4	8-10	15
	6	2	6-8	10	5	9-11	16
	7	2	5-7	9	6	10-12	18
	8	3	7-9	11	7	12-14	20
	9	4	8-10	12	7	12-14	20
Подтягивание	5	1	4-5	6	4	10-14	19



(мальчики – высокая перекладина,	6	1	4-6	7	4	11-15	20
девочки – низкая перекладина), раз	7	1	5-6	8	5	12-15	19
	8	2	6-7	9	5	13-15	17
	9	3	7-8	10	5	12-13	16

### Содержание учебного предмета

#### **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.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
- Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Первая 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, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой.
- 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 упражнений (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

- 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Календарно – тематическое планирование  
6 класс

№ п.п	Тема урока	Кол-во часов	По плану	Фактич.
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>				
1-6	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, бег с ускорениями, эстафетный бег. Контроль: прыжок в длину с места, бег 30м, бег 60м, передача эстафеты. Прыжок в длину. Медленный бег с изменением направления. Бег на средние дистанции Контроль: чел. бег 3х10м.	6	3.9 5.9 6.9 10.9 12.9 13.9	
7-9	Броски набивного мяча. Метание малого мяча в цель, на дальность. Контроль: метание мяча.	4	17.9;19.9 20.9;24.9	
10-13	Бег по пересеченной местности, преодолением препятствий. Бег 1000, бег 1500м, 2000м без учета времени.	4	26.9;27.9 01.10;03.10	
<b>Гимнастика (17 часов)</b>				
14-19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения, перестроения. Контроль: поднимание туловища из положения лежа, наклон вперед из положения стоя. Прыжки через скакалку (скорость, выносливость)	6	4.10 8.10 10.10 11.10 15.10 17.10	
20-23	Строевые упражнения. Акробатические упражнения(кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «Мост» из положения стоя. Контроль: комбинация из освоенных акробатических элементов.	5	18.10 22.10 24.10 25.10 29.10	
28-33	Опорный прыжок ноги врозь через козла. Перестроения, строевые упражнения.	6		
<b>Волейбол (6 часов)</b>				
34-39	Техника перемещений, верхней передачи мяча, приема снизу, нападающего удара с места и с 3-х шагов, нижней прямой подачи.	6		
<b>Лыжная подготовка (5 часов)</b>				
40-44	Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Скользящий шаг, повороты на месте вокруг пяток и носков, спуск в высокой стойке, подъем наискось «полуелочкой», торможение «плугом»	5		

<b>Волейбол (6 часов)</b>				
45-50	Нижняя прямая подача, прием и передача мяча, нападающий удар. Контроль: прием мяча снизу. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	6		
<b>Лыжная подготовка (4 часа)</b>				
51-54	Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Скользящий шаг, повороты на месте вокруг пяток и носков, спуск в высокой стойке, подъем наискось «полуелочкой», торможение «плугом»	4		
<b>Баскетбол (6 часов)</b>				
55-60	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами	6		

	бокoм, лицом и спиной вперед, остановки двумя шагами и прыжком без мяча, ловля и передача мяча, броски от груди с места, в движении. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в мини-баскетбол.			
<b>Лыжная подготовка (12 часов)</b>				
61-72	Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием, торможение «плугом». Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Непрерывное передвижение до 2 км. Контрольный норматив: бег на лыжах 2 км.	12		
<b>Гимнастика (9 часов)</b>				
73-81	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроения. Акробатические упражнения. Круговая тренировка.	9		
<b>Баскетбол (8 часов)</b>				
82-87	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами бокoм, лицо и спиной вперед, остановки двумя шагами и прыжком без мяча, ловля и передача мяча, броски от груди с места, в движении. Вырывание и выбивание мяча.	6		
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>				
88-102	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, бег с ускорениями, эстафетный бег. Контроль: прыжок в длину с места, бег 30м, бег 60м, передача эстафеты. Прыжок в длину. Медленный бег с изменением направления. Бег на средние дистанции Контроль: гладкий бег 1000м, тест, ОФП, чел. бег 3x10м. Метание малого мяча в цель, на дальность. Контроль: метание мяча. Бег по пересеченной местности, преодолением препятствий. Контроль: бег 1500м .	15		

**Календарно - тематическое планирование  
7 класс**

№ п.п	Тема урока	Кол-во часов	По плану	Фактич.
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>				
1-3	Низкий старт и стартовый разгон, бег 30м, 60м.инструктаж по технике безопасности на уроках л/а.	3	3.9;5.9 6.9	
4-7	Прыжки в длину с места и с разбега, бег 1000, 1500м и 2000м без учета времени.	4	10.9;12.9 13.9;17.9	
8-12	Метание мяча на дальность и заданное расстояние, эстафетный бег. Челночный бег 3x10, 4x10.	5	19.9;20.9 24.9;26.9 27.9	
<b>Спортивные игры(15 часов)</b>				
13-17	Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу, нижняя прямая подача.	5	1.10;3.10 4.10;8.10 10.10	
18-22	Баскетбол. Стойки, передвижения, повороты на месте. Ведение мяча. Передачи мяча. Броски мяча.	5	11.10;15.10 17.10;18.10 22.10	
23-27	Учебно-тренировочные игры. Эстафеты. Игровые задания на укороченной площадке. Сдача норм ОФП. Прыжки через скакалку (скорость)	5	24.10;25.10 29.10;7.11 10.11	
<b>Гимнастика (20 часов)</b>				
28-47	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках и голове с согнутыми ногами. Лазание по канату.	7	12.11;14.11;17.11 19.11;21.11;24.11 26.11	
	Опорный прыжок, согнув ноги козел в длину. Прыжки через скакалку (выносливость)	9	28.11;1.12;3.12	
	Висы и упоры.	4		
<b>Спортивные игры (3 часа)</b>				
48-50	Волейбол. Комбинации из освоенных ранее элементов: прием передача, подача, удар. Учебная игра.	3		
<b>Лыжная подготовка (6 чаов)</b>				
51-56	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, торможение плугом, спуск с поворотом,спуски в различных стойках, попеременный ход. Прохождение дистанции 2км без учета времени.	6		
<b>Спортивные игры (3 часов)</b>				
57-59	Баскетбол. Дальнейшее обучение техники движений, ведений, передач мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.	3		
<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>				
60-77	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, торможение плугом, спуск с поворотом,спуски в различных стойках, попеременный ход. Прохождение дистанции 2км без учета времени.	18		
<b>Спортивные игры (9 часов)</b>				
78-83	Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Учебная игра в мини-футбол.	6		
84-86	Волейбол. Комбинации из освоенных ранее элементов: прием передача, подача мяча, удар. Учебная игра	3		
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>				
87-91	Прыжки в длину с места и с разбега, бег 1000м и 2000м без	5		

	учета времени.			
92-96	Низкий старт и стартовый разгон, бег 30м, 60м. Челночный бег 3x10, 6x10, эстафетный бег.	5		
97-102	Метание мяча на дальность и заданное расстояние,	6		

Календарно - тематическое планирование  
8 класс

Номер п.п	Тема урока	Кол-во часов	По плану	Фактич.
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>				
1-5	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Бег 30м, 60м.	5	3.9;5.9 7.9 10.9;12.9	
6-10	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	5	14.9;17.9 19.9;21.9 24.9	
11-13	Бег на длинные дистанции 1000м и 2000м. Полоса препятствий.	3	26.9;28.9 1.10	
<b>Спортивные игры(10 часов)</b>				
14-18	Баскетбол. Броски мяча после ведения, штрафной бросок. Правила и судейство в игре баскетбол.	5	3.10;5.10 8.10;10.10 12.10	
19-23	Волейбол. Прием мяча снизу, сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча.	5	15.10;17.10 19.10;22.10 24.10	
<b>Гимнастика (26 часов)</b>				
24-29	Висы. Упоры. Подтягивания на перекладине. Контроль: прыжки через скакалку (выносливость, скорость), челночный бег 3x10, 6x10, тест.	6	26.10;29.10	
30-36	Акробатика. Кувырок вперед, назад слитно, наклон вперед из положения сидя, длинный кувырок, кувырок назад в полушпагат, стойка на лопатках, голове, руках.	7		
37-44	Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину.	8		
45-48	Лазание по канату, упражнения в равновесии.	4		
49	Тест (прыжок в длину, гибкость, пресс)	1		
<b>Лыжная подготовка (9 часов)</b>				
50-58	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовке. Лыжные хода: попеременные и одновременные хода, коньковый ход. Подъемы, спуски, торможения. Прохождение дистанций 2км и 3км. Непрерывное передвижение от 2 до 5км.	9		
<b>Спортивные игры (6 часов)</b>				
59-64	Волейбол. Передача мяча над собой. Отбивание мяча кулаком. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Дальнейшее обучение техники движений. Игра по упрощенным правилам волейбола.	6		
<b>Лыжная подготовка (12 часов)</b>				
65-76	Лыжные хода: попеременные и одновременные хода, коньковый ход. Подъемы, спуски, торможения. Прохождение дистанций 2км и 3км. Непрерывное передвижение от 2 до 5км.	12		
<b>Спортивные игры (12 часов)</b>				
81-87	Баскетбол. Броски одной и двумя руками в прыжке. Действия игрока в защите, опека игрока в зоне. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча, бросков мяча, вырывания и выбивания мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	6		

	Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Учебная игра в мини-футбол.	6		
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>				
88-92	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с разбега.	4		
93-97	Кроссовая подготовка. Медленный бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег 1000м, 2000м.	4		
98-102	Спринтерский бег. Низкий и высокий старт. Стартовый разгон. бег по дистанции, финиширование. Челночный бег 3x10;6x10 Метание мяча с разбега на дальность.	6		



Календарно - тематическое планирование  
9 класс

№ п.п	Тема урока	Кол-во часов	По плану	Фактич.
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>				
1-4	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег.	4	2.9;6.9 8.9;9.9	
5-8	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег на 1000м, 2000м. Бег на 3000м без учета времени.	4	13.9;15.9 16.9;20.9	
9-13	Прыжки в длину, в высоту, метание мяча. Челночный бег 3x10.тест.	6	22.9;23.9;27.9 29.9;30.9;4.10	
<b>Спортивные игры(14 часов)</b>				
14-17	Футбол. Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Удары по воротам. Индивидуальная защита. Тактика игры.	4	6.10;7.10 11.10;13.10	
18-21	Лапта. Остановки, повороты переступанием, удары битой. Ловля мяча. Перебежки. Выбивания, передачи мяча. Тактика водящей команды.	4	14.10;18.10 20.10;21.10	
22-27	Баскетбол. Владение мяча, перемещения. Ведение мяча, броски мяча. Тактика игры. Учебная игра.	6	25.10;27.10 28.10;8.11 10.11;11.11	
<b>Гимнастика (17часов)</b>				
28-32	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Висы и упоры.	5	15.11;17.11 18.11;22.11 24.11	
33-37	Опорный прыжок.	5	25.11;29.11 1.12;2.12	
38-42	Акробатика.	5		
43-44	Развитие координационных способностей.	2		
<b>Спортивные игры (6часов)</b>				
45-50	Волейбол. Прием мяча отраженного сеткой, прямой нападающий удар. Поддача мяча. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам игры в волейбол.	6		
51-56	Баскетбол. Владение мячом, перемещения. Ведение мяча, броски мяча. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам.	6		
<b>Лыжная подготовка (6 часов)</b>				
57-62	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. Переход с попеременных на одновременные. Коньковый ход. Преодоление контруклона. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3км.	6		
<b>Спортивные игры(5 часов)</b>				
63-67	Волейбол. Прием мяча отраженного сеткой, прямой нападающий удар. Поддача мяча. Тактика игры.	5		
<b>Лыжная подготовка (11 часов)</b>				
68-78	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных на одновременные. Коньковый ход. Преодоление контруклона. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3км.	11		
<b>Спортивные игры(9 часов)</b>				
79-82	Футбол. Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Удары по воротам. Индивидуальная защита. Тактика игры. Учебная игра в мини-футбол.	4		
83-87	Лапта. Остановки, повороты переступанием, удары битой. Ловля мяча. Перебежки. Выбивания, передачи мяча. Тактика водящей	5		

	команды. Учебная игра.			
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>				
88-91	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Бег 1000м, 2000м, бег 3000 без учета времени.	3		
92-95	Спринтерский бег 30м, 60м. Эстафетный бег. Метание мяча, гранаты на дальность.	5		
96-99	Прыжки в длину с разбега.	4		